السعادة وتنمية الصحة النفسية

الجزء الأول

مسئولية الفرد في الإسلام وعلم النفس

الدكتور كمال إبراهيم مرسي



السعادة وتنمية الصحة النفسية

الجزء الأول

مسئولية الفرد

في الإسلام وعلم النفس

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ يَوْمَ يَأْتِ لا تَكَلَّمُ نَفْسٌ إِلاَّ بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ (١٠٥) فَأَمَّا الَّذِينَ شَقُوا فَفِي النَّارِ لَهُمْ فِيهَا زَفِيرٌ وَشَهِيقٌ (١٠٦) خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالأَرْضُ إِلاَّ مَا شَاءَ رَبُّكَ إِنَّ رَبَّكَ فَعَّالٌ لِّمَا يُرِيدُ (١٠٧) وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالأَرْضُ إِلاَّ مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءً غَيْرَ مَجْذُوذٍ (١٠٨) ﴾ [هود]

السعادة وتنمية الصحة النفسية

الجزء الأول

مسئولية الفرد
في
الإسلام وعلم النفس

الدكتور كمال إبراهيم مرسي

الكتاب: السعادة وتنمية الصحة النفسية

المؤلف: د. كمال إبراهيم مرسى .

رقم الطبعة: الأولى

تاريخ الإصدار: شعبان ١٤٢١هـ - نوفمبر ٢٠٠٠م

الناشر: دار النشر للجامعات

رقم الإيداع: ١٤٦٩٩/ ٢٠٠٠

الترقيم الدولى: ISBN: 977 - 316 - 039 - 4

الكود: ٢/١١٦

دار النشر للجامعات - مصر

ص . ب (١٣٠ محمد فريد) القاهرة ١١٥١٨، تليفاكس: ٢٦١٣١٦٠

إهداء

إلى زوجتى

وأبنائى

وأحفادى

المحتويات

الموضوع	الصفحة

مقدمة الكتاب

يتفق علماء النفس فى الماضى والحاضر على أن الصحة النفسية[١] « حالة يشعر فيها الإنسان بالسعادة والأمن والاستقرار النفسى » لكنهم اختلفوا فى تحديد معنى السعادة والأمن والاستقرار النفسى؛ فجعلها بعضهم فى « الخلو من الانحرافات والتوترات والأخطاء »؛ وجعلها البعض الآخر فى « تحقيق التوازن بين مطالب الجسم والنفس والروح وبين مطالب الفرد والجماعة » وجعلها آخرون فى « تحقيق التوافق مع النفس والمجتمع »، فى حين جعلها غيرهم فى « إشباع الحاجات وفى مقدمتها الحاجة إلى تحقيق الذات »[٢].

وقد ناقش المؤلف هذه التعريفات فى كتاب « المدخل إلى علم الصحة النفسية » وبيَّن ما بينها من تداخل وتشابه واختلاف، ومالها من محاسن، وما عليها من مآخذ وانتقادات، وانتهى من هذه المناقشة إلى أن الصحة النفسية « حالة نفسية يشعر فيها الإنسان بالسعادة والأمن والاستقرار النفسى عندما يكون حسن الخلق[٣] مع الله ومع النفس والناس، فيعمل ما ينمِّيه جسميًا ونفسيًا واجتماعيًا وروحيًا ».

ويتفق هذا التعريف - إلى حد كبير - مع ما يذهب إليه كثير من الباحثين فى ربط الصحة النفسية وسعادة الإنسان بالأخلاق الفاضلة، وفى جعل سعادة الإنسان فى الالتزام بالفضائل والابتعاد عن الرذائل، وفى تحديد الغاية من علم الصحة النفسية[٤] فى إرشاد الناس إلى طريق الفضيلة وحثهم على السير فيه (Soddy & Ahrenfeld, (مرسى، ١٩٩٥).

ويجعل تعريف الصحة النفسية « بحسن الخلق » المعارف النفسية الدينية ضرورية فى بيان طريق الحياة الفاضلة، وما يرتبط بها من أخلاق حسنة، تزكى النفوس وتصلح المجتمعات (مرسى، ١٩٩٥ : ٢٣) لأن الدين يرسى قواعد الأخلاق ويدعو إلى الفضيلة، ويحث على الاستقامة، ويحذر من الانحرافات (القرضاوى، ١٩٨٠). ويتضح إرساء الدين لقواعد

(1) Mental health.

(2) Self actualization.

(3) Good Character.

(٤) علم الصحة النفسية Mental Hygien فرع من فروع علم النفس التطبيقية يهدف إلى تطبيق ما توصل إليه علم النفس فى تنمية الصحة النفسية والوقاية من الوهن النفسى وفى علاج الانحرافات النفسية. لمزيد من المعلومات عن تعريف هذا العلم يرجع إلى :

كمال إبراهيم مرسى (١٩٩٥). المدخل إلى علم الصحة النفسية. الكويت : دار القلم.

الأخلاق الحسنة فى الإسلام الذى ربط الإيمان بحسن الخلق. فقال عليه الصلاة والسلام «أكمل المؤمنين إيمانًا أحسنهم أخلاقًا»(٥).

وتنمية الصحة النفسية Mental health promotion أهم أهداف علم الصحة النفسية(٦) الذى لا تزال كتابات علماء النفس العرب فيه قليلة، فى الوقت الذى نجده قد شغل حيزًا كبيرًا فى كتابات علماء النفس فى الغرب، الذين ألفوا الكتب العديدة وأجروا البحوث الكثيرة، ووضعوا البرامج فى تنمية الصحة النفسية، وزيادة مشاعر السعادة وأنشأوا المراكز المتخصصة فى ذلك(٧)، وعدوا تنمية الصحة النفسية من أهم تحديات القرن الواحد والعشرين. (Miley, 1999, Terent, 1991, Argyle, 1989, Pearsall, 1987)

وعندما رجع المؤلف إلى كتب التراث الإسلامى وجد أن موضوع السعادة وتنمية الصحة النفسية شغل الكثير من علماء المسلمين وفلاسفتهم، فألفوا الكتب فى موضوعات تتعلق بالصحة النفسية والسعادة فى الدنيا والآخرة، والحياة الفاضلة، والأخلاق وحُسْن الخلق، ووضعوا برامج لممارسة الفضائل والابتعاد عن الرذائل، فى ضوء منهج الإسلام فى الحياة الدنيا. من هؤلاء العلماء والفلاسفة ابن مسكويه والغزالى وإخوان الصفا وابن سينا وابن تيمية وابن القيم والبلخى وغيرهم. ولا يزال الكثير من كتبهم مطمورًا يغفل عنه كثير من علماء النفس فى البلاد العربية فى الوقت الحاضر، إما بسبب ثقافتهم الغربية فى علم النفس، وتأثرهم بفكرة الفصل بين الدين والدولة، أو بسبب قلة خبراتهم بكتب التراث وكيفية الرجوع إليها والاستفادة منها (مرسى، ١٩٩٥).

والمتتبع لما كتب باللغة العربية فى كتب علم النفس عن الصحة النفسية يلمس أن التركيز فيها لا يزال على: العصاب، والذهان، والإحباط، والصراع، والعدوان ومشكلات التأخر الدراسى، وصعوبات التعلم، ومشكلات الطفولة وغيرها من الانحرافات النفسية. وقد أدى هذا التركيز إلى اعتقاد الكثيرين فى البلاد العربية أن علم النفس هو: علم الاضطرابات النفسية والعقلية والعقد النفسية والجنون والعلاج النفسى، وليس علم تنمية

---

(٥) رواه الترمذى.

(٦) أهداف علم الصحة النفسية التطبيقية هى تنمية الصحة النفسية والوقاية من الانحرافات النفسية وعلاج الانحرافات النفسية. لمزيد من المعلومات عن هذه الأهداف يرجع إلى:

كمال إبراهيم مرسى (١٩٩٥). **المدخل إلى علم الصحة النفسية**. الكويت: دار القلم.

(٧) منها وحدة تنمية الصحة النفسية Mental Health Promotion Unit بمستشفى سان جورج التى تأسست سنة ١٩٨٨ بإشراف جامعة كيل Keele University بالمملكة المتحدة والتى تعنى بتنمية الصحة النفسية والوقاية من الانحرافات.

الإنسـان وبناء شخصيتـه. فـلا يلجـأ النـاس إلى الاخـتـصـاصـيين النفسـيين إلا بعـد حـدوث الاضطرابات أو الانحـرافـات، ومن أجل العـلاج وليس من أجل التنمـيـة والوقـاية، ويطلبـون العـلاج النفسى فى السـر أو الخفاء لكى لا يفضح أمر اضطـرابهم وانحرافاتهم. حتى إن طلبة المدارس والجامعات يترددون فى زيارة المرشدين النفسيين لخوفهم من أن يصفهم زملاؤهم بالجنون أو العـقـد النفسـيـة أو أصـحـاب المشكلات. وهو خـوف ناتج عن فـهم خـاطئ لعلم النفس والعلاج النفسى والاضطرابات النفسية التى هى اضطرابات لا حرج منهـا، لأنهـا من عند الله وهى كالأمراض الجسمية لها أسباب وتحتاج إلى العلاج «وليس على المريض حرج».

وقـد آن الآوان فى الصـحـة النفسـيـة للتحـول من التـركـيز على الانحـرافات النفسـيـة إلى التركيز على تنمية الصحة النفسية حتى نُصَحح من فكرة الناس عن علم النفس، ونوظفه بشكل أفضل فى تنمية الإنسان السوى وتقوية صحته النفسية. فهذه هى الوظيفة الأولى أو الهـدف الأول لهـذا العلم، أما الوقـاية ومسـاعـدة المعرضين للانحـرافات والاضطرابات فـهى الوظيـفـة الثـانيـة أو الهـدف الثـانى، وأخـيراً تأتى الوظيـفـة الثـالثـة وهى عـلاج الانحـرافـات أو الاضطرابات. ومن الضـرورى الاسـتـفـادة من علـم النفس فى التنمية قـبل الوقـاية وفى الوقـاية قبل العلاج. فالتنمية خير من الوقاية، والأخيرة خير من العلاج.

وسوف يؤدى هذا التحول إلى توجيه جهود العاملين فى الصحة النفسية إلى تزكية نفوس الأسوياء أو العاديين ولا تقف عند العلاج النفسى للمنحرفين أو المضطربين. فالعلاج النفسى ضرورى لهذه الفئات لاستعادة صحتهم النفسية، لكنه ليس هو الصحة النفسية التى تشمل التنمية والوقاية والعلاج، وتنميتها مطلب أساسى لكل إنسان سوى أو منحرف، صحيح أو معتل، صغير أو كبير، ذكر أو أنثى.

وتنمية الصحـة النفسـية ليست كالعلاج النفسى مسئولية المتخصصين فى علم النفس الأكلينيكى والإرشاد النفسى والطب النفسى بل هى مسئولية المتخصصين وغير المتخصصين لأن تنمـيـة الإنسـان جـسـمـيًـا ونفـسـيًـا وروحـيًـا يسـهـم فـيـه الآباء والمعلمـون والأطبـاء والاختصاصيون الاجتماعيون وعلماء الشريعة وخبراء الإعلام والمحامون ورجال الشرطة وخبراء التغذية والرياضة وغيرهم. فكل من يتعامل مع الإنسان ويسهم فى حمايته ورعايته، ويوجهه ويرشده فى مجالات الحياة المختلفة يؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر فى صحته النفسية بالزيادة أو النقصان، لذا كان من الضرورى تدريب هولاء على كيفية التعامل مع الناس بطريقة تشعرهم بالأمن والطمأنينة والاحترام حتى يكون هذا التعامل مفيداً فى تنمية الصحـة النفسـيـة والوقـاية من الانحـرافـات النفسـيـة. فلو أحسن الآباء معاملة أبنائهم نمت

الصحة النفسية عند الأبناء، ولو أحسن المعلمون معاملة طلابهم نمت الصحة النفسية عند الطلاب، ولو أحسن رجال الشرطة معاملة المواطنين فى أقسام الشرطة والمخافر نمت الصحة النفسية عند المواطنين، ولو أحسن الأطباء معاملة المرضى فى المستوصفات والمستشفيات نمت الصحة النفسية عند المرضى واستعادوا صحتهم الجسمية بسرعة، ولو أحسن الرؤساء فى العمل معاملة مرءوسيهم نمت الصحة النفسية عند المرءوسين وزادت إنتاجيتهم وهكذا.

ومن هنا جعل المؤلف موضوع هذا الكتاب «**السعادة وتنمية الصحة النفسية**» من خلال إرشاد الناس إلى طريق الحياة الفاضلة وحثهم على السير فيه، والتحلى بحسن الخلق، الذى يجعلهم فى سلام مع النفس، ووئام مع الناس، وفى قرب من الله فيسعدوا فى الدنيا والآخرة.

وتقوم فكرة « تنمية الصحة النفسية على مبدأين أساسيين: **أحدهما**: « أن كل إنسان بالغ عاقل مسئول عن تنمية صحته النفسية » فالصحة النفسية من كسب الإنسان وبإرادته فى تزكية نفسه أو دسها. قال تعالى ﴿ **وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا (١٠)** ﴾ [الشمس]. وتشير هذه الآيات الكريمة إلى أن الإنسان هو المسئول الأول عن تنمية صحته النفسية، وسوف يحاسبه الله على ذلك، فيثيبه فى الدنيا والآخرة إن اجتهد فى تزكيتها، ويعاقبه فى الدنيا والآخرة إن دسها وانحرف بها إلى طريق الرذيلة والانحراف. فجعل المؤلف هدف **الجزء الأول** من كتاب «**السعادة وتنمية الصحة النفسية**» بيان عمليات تنمية الصحة النفسية وعواملها، ومسئوليات الفرد فى تنشيط هذه العمليات وتدعيم عواملها فى ضوء هدى الإسلام وإرشادات علم النفس الحديث.

و**المبدأ الثانى** الذى تقوم عليه فكرة « تنمية الصحة النفسية » أن « كل إنسان وُلِّى أمر إنسان آخر فهو - أى وَلِىُّ الأمر - مسئول عن تنمية الصحة النفسية لمن وُلِّىَ أمره. وهذا يعنى أن الوالدين مسئولان عن تنمية الصحة النفسية لأبنائهما، والأبناء مسئولون عن تنمية الصحة النفسية لوالديهم وبخاصة عندما يبلغان عندهم الكبر أحدهما أو كلاهما، والزوجة مسئولة عن تنمية الصحة النفسية لزوجها، والزوج مسئول عن تنمية الصحة النفسية لزوجته، والمعلم مسئول عن تنمية الصحة النفسية لتلاميذه أو طلابه، والرئيس فى العمل مسئول عن تنمية الصحة النفسية لمرءوسيه، والحاكم مسئول عن تنمية الصحة النفسية لأفراد رعيته. قال رسول الله ﷺ «**كلكم راع ومسئول عن رعيته فالأمير الذى على الناس راع وهو مسئول عنهم، والرجل راع على أهل بيته وهو مسئول عنهم، والمرأة راعية فى بيت بعلها**

العديد من الكتب من أهمها: «زاد الميعاد فى هدى خير العباد»، و«الروح»، و«مدارج السالكين فى إياك نعبد وإياك نستعين»، و«الفوائد»، و«مفتاح دار السعادة» وغيرها من الكتب التى ضمنها أفكاره عن النفس وعوامل تزكيتها، وعن السعادة ومكوناتها والعلاقة بين السعادة فى الدنيا والسعادة فى الآخرة.

أشار الإمام ابن القيم فى كتابه «مفتاح دار السعادة» إلى أن الآخرة هى دار سعادة الإنسان، ومفتاحها العمل بهدى الله فى الحياة الدنيا، فمن يعمل بهذا الهدى لا يضل ولا يشقى، ولا يخاف ولا يحزن، وسوف يحيا حياة طيبة فى الدنيا، ويفوز بالجنة فى الآخرة، ويكون سعيداً فى الدارين.

وتتطلب السعادة فى الدنيا الالتزام بمنهج الله الذى يوصل إلى السعادة فى الآخرة، فالسعادة فى الدنيا وسيلة إلى السعادة فى الآخرة التى هى غاية الإنسان ومراده. (ابن القيم، ١٩٩٥). ومن علاماتها - أى السعادة فى الدنيا - أن العبد إذا زيد فى علمه زاد فى تواضعه و رحمته، وكلما زيد فى عمله زاد فى خوفه وحذره، وكلما زيد فى عمره نقص من حرصه على الدنيا، وكلما زيد فى ماله زاد فى سخائه وبذله، وكلما زيد فى قدره وجاهه زاد فى قربه من الناس وقضاء حوائجهم (ابن القيم، ١٩٨٩ : ١٥٥).

والسعادة فى الدنيا أدنى من السعادة فى الآخرة، لكن الأولى توصل إلى الثانية. فالإنسان يموت على ما عاش عليه، ويبعث على ما مات عليه. فمن كان سعيداً فى الدنيا باتباع هدى الله، يُبعث سعيداً فى الآخرة، ومن كان شقيًا فى الدنيا بإعراضه عن هذا الهدى يُبعث شقيًا فى الآخرة.

وتتكون السعادة فى الدنيا من لذات مادية أو بدنية، ولذات قلبية أو نفسية. واللذة هى متع تقع فى القلب (أى النفس) بإدراك المحبوب، والوصول إليه، ويتولد عنها فى البداية الرضا فإذا قويت كانت فرحًا، وإذا عظمت كانت سروراً.

ويتحدد مستوى السعادة فى الدنيا وفق مستوى اللذات ونوعيتها، فالسعادة فى لذة السرور أرقى وأصفى من السعادة فى لذة الفرح، والأخيرة أعلى من السعادة فى لذة الرضا، لأن لذة السرور أعلى نعيم القلب ولذاته، ولذة الفرح فيها بهجة ومتعة كبيرة، ولذة الرضا لذة أمن وطمأنينة وانشراح وسكون. فالسعادة من حيث مستوى اللذة ثلاثة مستويات:

المستوى الأول: سعادة فى الحصول على لذة الرضا.

المستوى الثانى: سعادة فى الحصول على لذتى الرضا والفرح.

المستوى الثالث: سعادة في الحصول على لذات الرضا والفرح والسرور.

فالسرور قمة السعادة، والفرح أعلى من الرضا، بعبارة أخرى يأتى السرور بعد الرضا والفرح – ويأتى الفرح بعد الرضا، ويصبح كل سرور رضا وفرحًا، وليس كل فرح سرورًا. ويصبح كل فرح رضا، وليس كل رضا فرحًا (ابن القيم، ١٩٩٦ (ج١): ١١٣).

أما **الشقاء** فهو فى فقد المحبوب والفشل فى الوصول إليه، والشقاء ثلاثة مستويات:

شقاء السخط: لا يتألم فيه القلب بفقد المحبوب أو بفشل الوصول إليه.

وشقاء الحزن: وهو أشد من شقاء السخط لأن القلب يتألم فيه بفقد المحبوب، وبفشل الوصول إليه.

وشقاء الاكتئاب[٣]: وهو أشد من شقاء السخط وشقاء الحزن لأن الاكتئاب يكون عامًا، وشديد الإيلام للقلب (أى النفس) (ابن القيم، ١٩٩٦ (ج): ١١٣).

وعندما نقارن بين درجات السعادة ودرجات الشقاء نجد أن الرضا ضد السخط، والفرح ضد الحزن، والسرور ضد الاكتئاب. ويرى الإمام ابن القيم أن سعادة الإنسان فى الدنيا تقوم على قوتين:

أ – **قوة نظرية علمية**: وتتضمن معرفة الإنسان بنفسه وآفاتها، ومعرفته بالله وبالطريق إليه وآفات هذا الطريق.

ب – **قوة عملية إرادية**: وتتضمن إرادة الإنسان للعمل بمنهج الله والسير على هديه بصدق وإخلاص.

فإذا توفر للإنسان المعرفة الجيدة بنفسه وبالله ومنهجه فى الحياة الدنيا وكانت عنده الإرادة للعمل بهذا المنهج، فسوف يسعد فى الدنيا. فالإرادة – كما قال ابن القيم – باب السعادة، والعلم مفتاح هذا الباب. فبالعلم والإرادة يتحقق كمال الإنسان أى سعادته. فيهتدى بالعلم إلى طريق السعادة، وتعطيه الإرادة الهمة للسير فى هذا الطريق والارتقاء فيه.

أما شقاء الإنسان فيكون بإرادة الشر، والابتعاد عن طريق الله إما لجهل بالله وبالطريق إليه، فيشقى شقاء ضلالة، أو يكون على معرفة بالله وبالطريق إليه، ولكنه يبتعد عن هذا الطريق، فيشقى شقاء المغضوب عليهم. يقول ابن القيم «وشقاء الإنسان إما أن يكون بفساد قوته العلمية فلا يعرف الطريق إلى الله فيكون من الضالين، أو بفساد قوة الإرادة فيعرف الطريق

(٣) شقاء الاكتئاب: هو الحزن الشديد مع الشعور بالهم والغم. وهذه الدرجة من الشقاء لم يذكرها ابن القيم وقد أضافها الكاتب ليكون الشقاء ثلاث درجات تقابل درجات السعادة الثلاث.

ولا يسير فيه، فيكون من المغضوب عليهم» (ابن القيم، ١٩٩٥: ١٨ و١٩).

وأكمل الناس سعادة فى الدنيا مَنْ جمع بين لذات ألقلب ولذات البدن بطريقة لا تنقص من سعادته فى الآخرة، وذلك من خلال الحصول على هذه الملذات بهدف التقوى والاستعانة بها على تحقيق الغاية التى خُلُق الإنس والجن من أجلها، وهى عبادة الله وتعمير الأرض، فيستمتع بهذه الملذات بطريقة توصله إلى السعادة فى الآخرة.

أما من يستمتع بملذات البدن من أجل الهوى والشهوة فقد استمتع بها فى الدنيا بطريقة تحول بينه وبين السعادة فى الآخرة وانطبق عليه قول الله سبحانه وتعالى: ﴿ **وَيَوْمَ يُعْرَضُ الَّذِينَ كَفَرُوا عَلَى النَّارِ أَذْهَبْتُمْ طَيِّبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا وَاسْتَمْتَعْتُم بِهَا فَالْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنتُمْ تَسْتَكْبِرُونَ فِي الأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنتُمْ تَفْسُقُونَ** ﴾ [الأحقاف: ٢٠].

ويعدد ابن القيم عوامل سعادة الإنسان فى الدنيا والآخرة من خلال معرفته بنفسه ومعرفته بالله والطريق إليه، والسير فى هذا الطريق بإرادة ووعى وبصيرة. ونقتطف من هذه العوامل سبعة نلخصها فى الآتى:

١ - معرفة الإنسان بنفسه على حقيقتها يجعله يدرك أن ما بها من خير وسعادة ونعمة وهدى وإنابة وتقوى فمن الله الذى زكاها فهو سبحانه وليها ومولاها، مما يولد عنده قناعة أن الله لو تركه لنفسه وما فيها من ظلم وجهل سوف ينحرف إلى الشر، ويكون من الأشقياء. فمن عرف نفسه فسوف يدعو بدعاء النبى ﷺ: «**اللهم آت نفسى تقواها، وزكها أنت خير من زكاها أنت وليها ومولاها**»(٤).

٢ - إدراك العبد أنه فى حاجة إلى الله، يحفظه ويعينه ويحميه. فالله خالق الإنسان، وهو خير حافظ له، وأقوى معين له، وأفضل من يصونه ويحميه، فيعيش فى أمن وطمأنينة ورضا لأنه مع الله، ومن كان مع الله كفاه وحماه من شر نفسه، ومن كيد أعدائه من الإنس والجن (ابن القيم، ١٩٩٥: ٢٩٩).

٣ - وعى الإنسان بأن أسعد الناس فى الدنيا والآخرة هو أكملهم عبودية لله، وذلاً له، وانقياداً له، فيزداد خضوعًا لله، وعبودية له سبحانه. وتأتى سعادة الإنسان فى العبودية والذل والانقياد والطاعة لله من أن عبودية العبد (الإنسان) لسيده (الله) تجعل خير السيد للعبد، وليس خير العبد للسيد كما هو الحال فى عبودية الإنسان للإنسان حيث يكون خير العبد للسيد فالله غنى عن العالمين.

---

(٤) من حديث رواه البخارى.

أما ذل العبد لربه فهو نوعان: **ذل محبة** يدفع العبد للتقرب إلى الله والتودد إليه والرضا عنه، والشكر له في السراء، والصبر والاحتساب في الضراء، مما يخفف مشاعر السخط والحزن. **وذل المعصية** الذى يدفع إلى الخوف من الله، والتوبة إليه، والاستغفار منه، فيجد الله توابًا رحيمًا وغفوراً حليمًا، مما يخفف عنه مشاعر الذنب والاكتئاب فى مواقف الأخطاء والذنوب ويعيد إليه أمنه وطمأنينته.

٤ - معرفة العبد أنه لا محيص له عما قضاه الله له ولا مفر منه، فهو عبد الله وابن عبده وابن أمته، ناصيته بيده، ماض فيه حكمه، عدل فيه قضاؤه. هذه المعرفة تدفع إلى الرضا بقضاء الله وقدره، خيره وشره (ابن القيم، ١٩٩٥ : ٢٩٩) فيشعر بالأمن والاستقرار فى السراء والضراء.

٥ - معرفة العبد أن ما أصابه من مصيبة فبما كسبت يداه، وما نزل به من بلاء فبذنوبه، ولا يرفع البلاء إلا التوبة إلى الله الذى وضع البلايا والمصائب والمحن رحمة بالعباد، يُكَفّر بها عن خطاياهم وذنوبهم. وهذه المعرفة تجعل المصائب وإن كرهتها النفوس نعمة من عند الله، أنعم بها على عباده. قال تعالى ﴿ **وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ** ﴾ [البقرة: ٢١٦]. «فالعبد لا يدرى أى النعمتين عليه أعظم: نعمته عليه فيما يكره أو نعمته عليه فيما يحب» (ابن القيم، ١٩٩٥ : ٣٠٣).

٦ - معرفة العبد أن الإسلام دعا إلى الأخلاق الفاضلة فلا يسىء إلى أحد، وإذا أخطأ فى حق أى شخص اعتذر إليه، وعليه أن يحسن إلى من أساء إليه، ويعفو عمن ظلمه، ويغفر لمن أذنب فى حقه، ويقبل عذر من اعتذر إليه، ويدرك أنه إذا أحسن إلى من أساء إليه من الناس تعرض لمثل هذا الإحسان من رب العزة. فمن أراد أن يقابل الله إساءته إلى الله بالإحسان، فليقابل إساءة الناس إليه بالإحسان إليهم (ابن القيم، ١٩٩٥ : ٣٠٤) فيكون سعيداً بحسن خلقه ومشاعره الطيبة نحو الناس.

٧ - معرفة العبد أن كل ابن آدم خطاء، فالذنوب والإساءة لازمة للإنسان فى الدنيا، فلا تعظم عنده أخطاؤه مهما كبرت، لأن الله يغفر الذنوب جميعًا. كما لا تعظم عنده إساءة الناس إليه، فيقبل معاذيرهم، وتتسع رحمته بهم، ويسأل الله لهم المغفرة والرحمة، ويرجو لهم من الله فوق ما يرجوه لنفسه. فالتسامح مع الناس من أهم مصادر سعادة الإنسان فى الدنيا التى توصله إلى السعادة فى الآخرة، إن هو تسامح مع الناس ابتغاء مرضاة الله.

التلخيص

اتفق فلاسفة الإغريق وعلماء المسلمين على أن السعادة فى الدنيا تقوم على فهم الإنسان لنفسه ودفعها إلى السير فى طريق الفضيلة والابتعاد عن الرذيلة، واتفقوا أيضًا على أن السعادة فى الملذات المعنوية أرقى وأنقى من الملذات المادية. ومع هذا فقد اختلفوا فى تحديد الهدف من السعادة فى الدنيا حيث عدها الإغريق غاية فى ذاتها، أى دعوا إليها من أجل الدنيا. أما علماء المسلمين فجعلوها وسيلة لتحقيق السعادة فى الآخرة ودعوا إلى السعادة فى الدنيا من أجل الآخرة.

واجتمع رأى علماء المسلمين على أن الحصول على السعادة فى الدنيا لا يتعارض مع الحصول عليها فى الآخرة، بل يرتبط بها ويؤدى إليها. لكنها - أى السعادة فى الدنيا - لا تصلح أن تكون غاية الإنسان لأنها سعادة ناقصة يشوبها التوتر والحسرات والآلام أحيانًا. أما السعادة فى الآخرة فهى سعادة خالصة نقية، وهى أفضل وأرقى من السعادة فى الدنيا، وهى غاية كل مسلم من سعيه فى الدنيا. فالسعيد فى الآخرة سعيد فى الدنيا بعبادة الله وعمله الصالح وحبه للناس. أما السعيد فى الدنيا فقد يكون سعيداً فى الآخرة إذا سعى لها سعيها وهو مؤمن، وقد يكون سعيداً فى الدنيا فقط، وهى سعادة ناقصة إما بزواله عنها أو بزوالها عنه. ويحصل المؤمن وغير المؤمن على السعادة فى الدنيا إذا أخذ كل منهما بأسبابها: وهى عمل الفضائل والابتعاد عن الرذائل.

وذهب جميع علماء المسلمين إلى أن الإسلام مصدر سعادة مَنْ يؤمن به، لأنه منهج الحياة الفاضلة يأمر بالمعروف، وينهى عن المنكر ويحل الطيبات ويحرم الخبائث، ويخرج الناس من الظلمات إلى النور، وسوف نتناول علاقة الإسلام بسعادة الإنسان وصحته النفسية فى الفصلين: الثالث والرابع من هذا الكتاب بشىء من التفصيل.

التطبيقات

يهدف هذا الفصل إلى تعريف القارىء بآراء فلاسفة الإغريق وعلماء المسلمين عن السعادة فى الدنيا والآخرة، والاستفادة من هذه المعرفة فى تنمية صحته النفسية ووقاية نفسه من الانحراف، وعلاج انحرافاته بتحويل مشاعر الشقاء إلى مشاعر سعادة. وأهم الدروس المستفادة من هذه المعرفة الآتى:

١ - أن يعرف الإنسان نفسه على حقيقتها فيفهم قدراته ودوافعه وشهواته ويقف على ما فيها من خير أو شر فيدفعها إلى الخير ويصدها عن الشر.

٢ - أن يجاهد نفسه ويدفعها إلى طريق الفضائل ويبعدها عن الرذائل، حتى يعيش فى سلام مع نفسه ومع الناس فيشعر بالأمن والأمان.

٣ - أن يعمل على إشباع حاجاته الجسمية بالقدر المناسب وبالأسلوب الذى يحفظ حياته ونوعه، فيأكل ويشرب دون إسراف، ويتزوج وينجب الأطفال. فالملذات الجسمية ضرورية للصحة الجسمية والنفسية، ولا يمكن الزهد فيها لأنها من الطيبات التى أحلها الله.

٤ - أن يعمل على تحصيل الملذات المعنوية بالقدر المناسب وبالأسلوب الذى ينمى صحته النفسية. فيتعلم ويكتسب الخبرات ويعمل ويحب الناس ويتعاون معهم ويحقق ذاته فى عمل الخير. فالملذات المعنوية أرقى وأفضل من الملذات الجسمية وبها تزكو النفوس وتصح الأبدان.

٥ - أن يأخذ الإنسان بأسباب السعادة فى الدنيا فيلتزم بالفضائل ويبتعد عن الرذائل ويكون حسن الخلق مع الناس فيعيش فى أمن وأمان.

٦ - أن يأخذ الإنسان بأسباب السعادة فى الدنيا ابتغاء مرضاة الله فيسعد فى الدنيا والآخرة فالمؤمن بالله سعيد فى الدارين، وغير المؤمن سعيد فى الدنيا بعمل الفضائل والابتعاد عن الرذائل وغير سعيد فى الآخرة لأنه لم يعمل الفضائل من أجل الآخرة.

٧ - مَنْ يعمل بمنهج الإسلام فى الحياة الدنيا لا يضل ولا يشقى لأن الإسلام يأمر بالعدل والإحسان وينهى عن الفحشاء والمنكر. أى يدعو إلى السعادة فى الدنيا التى توصل إلى السعادة فى الآخرة.

الفصل الثانى
السعادة فى علم النفس الحديث

غاية علم النفس هى مساعدة الإنسان على أن يحيا الحياة الطيبة التى يشعر فيها بالسعادة. فعلماء النفس يبحثون فى تفسير السلوك والتنبؤ به والتحكم فيه[١] من أجل تطبيق هذه المعارف في تحقيق أهداف علم الصحة النفسية فى التنمية والوقاية والعلاج، أى تنمية الصحة النفسية عند الناس ووقايتهم من الانحراف وعلاج انحرافاتهم النفسية.

فعلم الصحة النفسية أحد فروع علم النفس التطبيقية التى تبحث فى سعادة الناس فى الدنيا وفى وقايتهم من الشقاء والتعاسة، فالعلاقة وثيقة بين السعادة والصحة النفسية، فما يسعد الإنسان ينمى صحته النفسية وما يشقيه يضعف نفسه وينحرف بها.

وقد دفعتنا هذه العلاقة بين السعادة والصحة النفسية إلى تتبع موضوع السعادة فى علم النفس الحديث، والوقوف على ما توصل إليه علماء النفس من عوامل تسعد الإنسان فى الحياة، وتنمى صحته النفسية، وتحميه من الانحراف والشقاء، وتعالج انحرافاته. فبعض علماء النفس يعدون السعادة مرادفة للصحة النفسية، ويعدها البعض الآخر أهم مكونات الصحة النفسية، فلا صحة نفسية بدون سعادة ولا سعادة بدون صحة نفسية.

وسوف نتناول فى هذا الفصل آراء علماء النفس المحدثين فى السعادة، وتحليلاتهم لمشاعرها وأساليبهم فى قياسها، ونتائج دراساتهم حول علاقتها بالتفكير والشخصية والرضا فى الحياة الدنيا.

السعادة وتحصيل الملذات

اتفق كثير من علماء النفس مع فلاسفة الإغريق وعلماء المسلمين حول علاقة السعادة بتحصيل الملذات المادية والمعنوية، وذهبوا إلى أن السعيد هو الذى يشبع حاجاته الجسمية والنفسية والاجتماعية بالقدر المناسب وفى الوقت المناسب، واتفقوا على أن الملذات المادية أو الجسمية ضرورية للمحافظة على الصحة الجسمية وتنمية الصحة النفسية، ومع هذا فإنها - أى الملذات المادية - لا تكفى وحدها فى جعل الإنسان سعيداً لأنها ملذات محدودة المدة والمدى لا تسعد الإنسان لمدة طويلة، فمتعها قليلة تضيع بمجرد الحصول عليها. وهذا ما يجعل سعادة الإنسان فى تحصيل الملذات النفسية أو المعنوية وليست فى تحصيل الملذات

(١) علم النفس هو الدراسة العلمية للسلوك التى تهدف إلى تفسير السلوك والتنبؤ به والتحكم فيه.

المادية أو الجسمية. فهذا ماكدوجال McDogall يرى أن السعادة فى الملذات الجسمية سعادة زائلة، لا تصلح أن تكون غاية فى ذاتها، أما السعادة فى الملذات النفسية فهى السعادة الحقيقية، متعها طويلة؛ لأنها ترتبط بغايات سامية وبمبادئ نبيلة وأعمال راقية، فيها صالح الفرد والمجتمع. فالسعيد إنسان متكامل الشخصية قوى الإرادة، ناضج العقل، يوجه طاقاته للدفاع عن مبدأ يؤمن به، ويجد سعادته فى سعادة الناس (عوده ومرسى، ٢٠٠٠).

ويؤيد الأستاذ الدكتور عبد العزيز القوصى - رحمه الله - هذا التوجه فى علم النفس فيشير إلى أن الأنبياء والمصلحين الاجتماعيين هم أعلى الناس تكاملاً فى الشخصية وأقواهم إرادة وأشدهم عزيمة، لأن سعادتهم ليست فى ملذات مأكل أو مشرب أو ملبس أو سلطة أو مال أو ولد، ولا يشقيهم مصادرة الأموال ولا يؤلمهم النفى والحبس، ولا يخيفهم التهديد والإهانة، لأن سعادتهم الحقيقية فى أداء رسالتهم والدفاع عن عقيدتهم (القوصى، ١٩٧٥ : ١٠١).

تحليل السعادة

اهتم كثير من علماء النفس بتحليل السعادة وتحديد علاماتها ومظاهرها وعملياتها وعواملها، ونظروا إليها من زوايتين: **زاوية نفسية وجدانية**: وتشمل مشاعر الأمن والطمأنينة والارتياح والمتعة واللذة والفرح والسرور، التى يشعر بها الإنسان فى موقف السعادة. **وزاوية عقلية معرفية**: وتشمل ما يدركه الإنسان بعقله من رضا، وما يجده من نجاح، وما يحققه من توفيق وما يحصل عليه من مساعدة ومعاونة، حتى تسير الأمور على وفق ما يتوقع أو يريد.

ولا يوجد خلاف بين النظرتين، لأن الإنسان يعبر بسلوكياته عن السعادة التى يشعر بها بوجدانه، ويدركها بعقله، ولا نستطيع الفصل فى سلوك السعادة بين ما هو وجدانى وما هو عقلى. فالسعادة التى نراها أو نلاحظها فى سلوك السعيد تتكون من ثلاثة جوانب متداخلة ومتكاملة، لا يمكن الفصل بينها. وهذه الجوانب هى :

جانب معرفى: يظهر فيما يدركه السعيد من رضا ونجاح وتوفيق ومعاونة.

وجانب وجدانى: يظهر فيما يشعر به السعيد من متعة وفرح وسرور.

وجانب نزوعى أو نفس حركى: يظهر فيما يعبر به السعيد عن سعادته سواء بالكلام فيقول «أنا سعيد أو راض أو ناجح أو فرح... إلخ» أو بالحركات وتعبيرات الوجه مثل الابتسامة والبشاشة وغيرها من التعبيرات التى تدل على مشاعر السعادة وإدراك الرضا بالحياة.

علاقة السعادة بالتفكير

ويرى علماء النفس أن سعادة الإنسان تنبع من داخله ولا تأتيه من خارجه (Epstien, 1993). فهى – أى السعادة – مستمدة من إدراك الإنسان للموقف، وطريقة تفكيره فيه، وما يشعر به من مشاعر وانفعالات وعواطف. فالمواقف التى يعيشها الإنسان ويتفاعل معها لا تجعله سعيداً ولا شقياً بذاتها، لكن بطريقة تفكيره ومشاعره نحوها. وهذا يجعل مشاعر السعادة والشقاء نسبية تختلف فى الموقف الواحد من شخص إلى آخر، وتختلف فى الشخص الواحد من موقف إلى آخر، وفق طريقته فى التفكير والانفعال، فقد يكون الموقف بسيطاً يدركه الشخص معقداً فيه مخاطر، فيقلق ويخاف وينزعج. وقد يكون الموقف صعباً ويدركه على ما هو فيه من صعوبة، ويشجع نفسه على مواجهته، ويقبل ما فيه من تحديات، وينجح فى التغلب على صعوباته ويكشف ما فيه من غموض، فيشعر بالسعادة، وإذا فشل يصبر ويحتسب، ولا يلوم نفسه على الفشل لأنه عمل ما عليه، ولا يشعر باليأس أو العجز ويحاول من جديد فى مواجهة الموقف أو يتركه ويدخل فى موقف آخر، ولا يتحسر على ما فات ولا يعجز عند الفشل والإحباط لأنه راض فى كل الأحوال.

وارتباط السعادة بالتفكير والمشاعر فى الموقف يجعلها – أى السعادة – بإرادة الإنسان، فكل إنسان يخلق سعادته بنفسه وبإرادته وفق طريقته فى التفكير ونظرته للأمور والأحداث. فإذا أراد إنسان أن يكون سعيداً فعليه أن يفكر بطريقة إيجابية، فيها تفاؤل وليس فيها تشاؤم، فيها رضا وليس فيها سخط، فيها توقع النجاح وليس فيها خوف من الفشل، فيها تحمل للإحباط وليس فيها عجز ويأس، فيها صبر فى الشدائد وليس فيها جزع. فالسعيد ينظر إلى الجانب المشرق فى الحياة ويتذكر الخبرات السعيدة ويتعامل مع أحداث الحياة على أساس أنها جالبة للفرح والسرور (أرجايل، ١٩٩٣ : ١٥٧).

وقد أشارت الدراسات على السعداء إلى أنهم بشر يتعرضون للآلام والصعوبات فى بعض المواقف، لكنهم يعرفون كيف يواجهون الابتلاءات والآلام بمشاعر إيجابية وأفكار تفاؤلية، ويسيطرون على مشاعرهم السلبية وأفكارهم التشاؤمية الانهزامية، وتعود إليهم مشاعر السعادة والصحة النفسية بعد أن يتخلصوا من مشاعر الشقاء.

ويتفق علماء النفس على أن السعيد لا يكون سعيداً دائماً، لأن الحياة لا تخلو من المشقات والأزمات، لكنه قادر على ممارسة الحياة فى هذه المواقف ممارسة سعيدة، فيها تفاؤل ورضا وصبر وتحمل، فيعمل من خلال مشاعر الألم والتوتر دون يأس ولا عجز، حتى يتخلص من الألم والتوتر، ويستعيد سعادته وصحته النفسية. (Epstien, 1993) فالسعيد صاحب

إرادة قوية على مواجهة الأزمات وتحمل الإحباطات، والتفاؤل فى المواقف الصعبة، والرضا فى كل الأحوال، والسعى إلى ما هو أحسن، والعمل من أجل النجاح. أما الشقى فصاحب إرادة ضعيفة على مواجهة الأزمات ساخط على كل شىء، متشائم حتى فى المواقف السهلة، حزين على ما فات، يائس من تحسن الأحوال، خائف من الفشل، لا يعمل من أجل النجاح مما يجعله غير راض عن نفسه وعن الناس والحياة، ويعيش فى هَمٍّ وقلق واكتئاب.

علاقة السعادة بالشقاء

الشقاء هو حالة من المعاناة يشعر بها الإنسان فى مواقف الشدة والضغوط والأزمات، لها أعراض جسمية ونفسية. فمن **أعراضها الجسمية**: الصداع والأرق وفقدان الشهية والإعياء واضطراب التنفس والهضم، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض الحساسية والربو. ومن **أعراضها النفسية**: القلق والاكتئاب والسأم والعزلة والوساوس والاضطرابات النفسية[٢] والعقلية[٣] والانحرافات السلوكية (أرجايل، ١٩٩٣).

ويميز علماء النفس بين حالة السعادة وحالة الشقاء من ناحية والاستعدادات للسعادة والشقاء من ناحية أخرى. فالحالة State هى مشاعر وأفكار وتعبيرات السعادة أو الشقاء التى نشعر بها وندركها ونعبر عنها فى الموقف، ونقول نحن سعداء أو نحن أشقياء. وقد أشارت الدراسات إلى أن مشاعر السعادة وأفكارها لا تجتمع مع مشاعر الشقاء وأفكاره فى شخص واحد فى موقف معين. فالشخص السعيد لا يكون شقياً فى الموقف نفسه لأن حالة السعادة وحالة الشقاء لا تجتمعان، لكن لا يعنى غياب حالة السعادة وجود حالة الشقاء فقد لا يكون الشخص سعيداً ولا شقياً فى بعض المواقف العادية التى لا تثير مشاعر السعادة أو الشقاء.

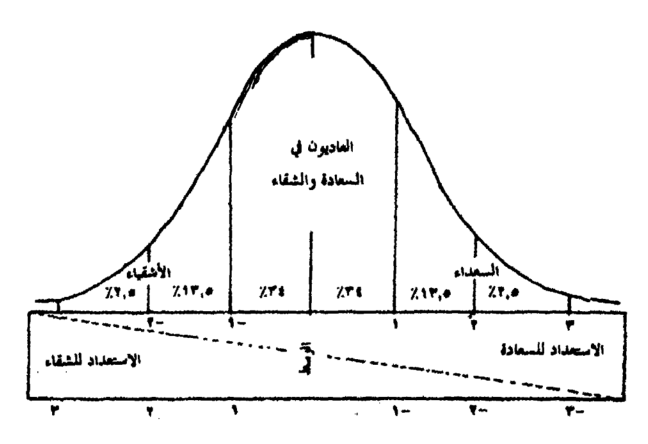
أما الاستعدادات للسعادة أو الشقاء فهى استعدادات dispositions موجودة عند جميع الناس بدرجات مختلفة. فكل إنسان عنده استعدادات للسعادة واستعدادات أخرى للشقاء،

---

(٢) الاضطرابات النفسية Neurosis : هى خلل جزئى فى الشخصية ناتج عن الضغوط الاجتماعية والنفسية فى مواقف الحياة اليومية فى العمل أو الدراسة أو الزواج أو الأسرة أو الصحة الجسمية، ويدل على الوهن النفسى أو الضعف النفسى الذى يظهر فى الخوف والقلق والوساوس والأفعال القهرية والهستيريا وتوهم المرض. والاضطرابات النفسية أقل خطورة من الاضطرابات العقلية لأنها لا تؤدى إلى فقدان العقل والانفصال عن الواقع ولا يظهر فيها الهذاءات ولا الهلوسات ولا الخَرَف.

(٣) الاضطرابات العقلية Psychosis أشد خطورة من الاضطرابات النفسية لأنها تدل على خلل كلى فى الشخصية، يؤدى إلى فقدان العقل أى الجنون ويفصل الإنسان عن الواقع وتظهر الهذاءات والهلوسات والخرف. وتنقسم الاضطرابات العقلية إلى نوعين: **ذهان عضوى**: ناتج عن أسباب أو عوامل جسمية بيولوچية وفسيولوچية منها ذهان الشيخوخة وذهان تصلب الشرايين وذهان التسمم الكحولى وغيرها. **ذهان وظيفى**: ناتج عن أسباب أو عوامل نفسية واجتماعية منها الفصام وجنون الهوس والاكتئاب وغيرها.

والفرق بين شخص وآخر ليس فى نوع هذه الاستعدادات ولكن فى درجة وجودها، فبعض الناس ترتفع عندهم استعدادات السعادة وتنخفض استعدادات الشقاء، وغيرهم ترتفع عندهم استعدادات الشقاء وتنخفض استعدادات السعادة. والشكل رقم (١) يبين التوزيع الاعتدالي لاستعدادات السعادة والشقاء عند الناس فى المجتمع .



(الشكل رقم ١) التوزيع الاعتدالي لاستعدادات السعادة والشقاء

ونجد فى الشكل السابق أن الاستعدادات للسعادة مرتفعة والاستعدادات للشقاء منخفضة عند حوالى ١٦٪ من الناس، وهؤلاء هم السعداء أصحاب المشاعر الإيجابية والأفكار التفاؤلية حتى فى المواقف الصعبة. كما أن الاستعدادات للشقاء مرتفعة والاستعدادات للسعادة منخفضة عند حوالى ١٦٪ آخرين من الناس، وهؤلاء هم الأشقياء أو التعساء أصحاب المشاعر السلبية والأفكار التشاؤمية الانهزامية حتى فى المواقف السهلة البسيطة.

أما بقية الناس وهم ٦٨٪ فاستعداداتهم للسعادة والشقاء متوسطة ومتقاربة، أحيانًا تكون مشاعرهم إيجابية وأفكارهم تفاؤلية، وأحيانًا أخرى تكون مشاعرهم سلبية وأفكارهم انهزامية وفق المواقف التى يعيشونها، وما فيها من نجاح أو فشل. وهذه الفئة من الناس هم العاديون فى السعادة والشقاء، وهم الذين يتحولون من السعادة إلى الشقاء، ومن الشقاء إلى

السعادة وفق ظروف الحياة التى يمارسونها، ووفق طريقتهم فى التفكير فى هذه الظروف والمواقف.

تكوين الاستعدادات للسعادة والشقاء:

وتتكون الاستعدادات للسعادة والشقاء عند الإنسان فى مرحلة الطفولة، وتصقل فى مرحلة المراهقة من التفاعل بين المعطيات الوراثية وظروف التنشئة الاجتماعية، وتثبت هذه الاستعدادات نسبيًا فى مرحلة الرشد وما بعدها. فإذا كانت استعدادات الإنسان للسعادة مرتفعة وللشقاء منخفضة كان راشداً سهل العشرة متفائلاً ينظر إلى الجانب المضيىء فى الحياة، وإذا كانت استعداداته للسعادة منخفضة وللشقاء مرتفعة كان راشداً متشائمًا ساخطًا ينظر إلى الجانب المظلم فى الحياة، مما يجعله عرضة للأزمات والاضطرابات والتوترات لأسباب بسيطة.

الشعور بالسعادة أو الشقاء:

ووفق نظرية السمات فى الشخصية فإن شعور الإنسان بالسعادة أو الشقاء فى موقف ما محصلة التفاعل بين استعداداته للسعادة أو الشقاء، وما فى الموقف من نجاح أو فشل وما فيه من أمن أو تهديد وضغوط. فالاستعدادات وحدها لا تحدد مستوى سعادة الفرد أو شقائه، لكن تفاعل الفرد مع الموقف وإدراكه لما فى هذا الموقف من عوامل تثير السعادة أو تثير الشقاء هو الذى يحدد مستوى سعادته أو شقائه. وهذا الإدراك نسبى يختلف من شخص إلى آخر، فقد يدرك شخص سعادة كبيرة فى موقف لا يدركها آخر فى الموقف نفسه.

وكما أشرنا من قبل فإن الشخص صاحب الاستعدادات العالية للسعادة والمنخفضة للشقاء يتفاعل مع الجوانب الإيجابية فى الموقف حتى ولو كان الموقف صعبًا، أما الشخص صاحب الاستعدادات العالية للشقاء والمنخفضة للسعادة فيتفاعل مع الجوانب السلبية فى الموقف فيتأزم ويشقى حتى ولو كان الموقف سهلاً.

وتشير الدراسات فى الإرشاد والعلاج النفسى إلى أن تخفيف مشاعر الشقاء لا تكفى لجعل الإنسان سعيداً، فكثير من الناس لا يكونون سعداء بمجرد انطفاء مشاعر الشقاء عندهم ويحتاجون إلى تنمية مشاعر السعادة عندهم بإدخال الفرح والسرور إلى نفوسهم. وهذا يدعو المرشدين والمعالجين النفسيين إلى عدم الوقوف فى الإرشاد والعلاج النفسى عند تخفيف معاناة المضطربين نفسيًا من الشقاء، والعمل على تنمية المشاعر الإيجابية والأفكار التفاؤلية الجالبة للفرح والسرور والرضا بالحياة عندهم، حتى تنمو صحتهم النفسية ويشعروا بالسعادة.

فروق بين الجنسين فى السعادة والشقاء

تشير الدراسات إلى أن الفروق بين الذكور والإناث فى مشاعر السعادة قليلة وليست جوهرية بشكل عام، لكن توجد فروق بين الجنسين فى بعض مجالات الحياة، فقد أشارت الدراسات إلى أن الرجال أكثر سعادة من النساء بالزواج والعمل والأنشطة الترويحية، والنساء أكثر سعادة من الرجال بالعلاقات الاجتماعية (أرجايل، ١٩٩٣).

لكن فى مجال الشقاء والتعاسة فقد تبين من الدراسات وجود فروق جوهرية بين الرجال والنساء حيث كانت معدلات الاضطرابات النفسية (التوتر والقلق والوساوس والمخاوف والهستيريا) والإصابة بالأمراض السيكوسوماتية[٤] عند الإناث أعلى منها عند الذكور (مرسي، ١٩٩٥) فى حين كانت معدلات الجناح والإجرام والإدمان عند الذكور أعلى منها عند الإناث (مرسى، ١٩٨٥).

الفروق بين الأغنياء والفقراء فى السعادة

لا ينكر أحد أهمية المال فى توفير حاجات الإنسان الجسمية (المأكل والملبس والمأوى) والنفسية (الاعتماد على النفس والشعور بالكفاءة والجدارة والإنجاز) والاجتماعية (الانتماء والاستحسان والتقدير من الآخرين) ومن المتوقع أن يكون أصحاب الدخول الكبيرة أكثر سعادة من أصحاب الدخول المحدودة أو القليلة الذين يتعرضون للإحباط والحرمان من إشباع حاجاتهم الأساسية.

وقد أيدت نتائج الدراسات هذا التوقع وأشارت إلى أن أبناء الطبقة العاملة أكثر شقاء من أبناء الطبقة العليا بسبب انخفاض الدخل وزيادة مطالب الحياة، مما يشعرهم بالحرمان والإحباط وعدم الرضا عن الحياة، ويعرضهم للأزمات والاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية والأمراض السيكوسوماتية (أرجايل، ١٩٩٣).

لكن لا يعنى هذا أن زيادة المال هو سبب سعادة الأغنياء، وقلة المال هو سبب شقاء الفقراء، لأن معاملات الارتباط بين ارتفاع الدخل والشعور بالسعادة تراوحت بين ١٥ ر و٢٠ ر فى دراسات عديدة، وهى معاملات ارتباط منخفضة لا تثبت أن أصحاب الدخول العالية (الأغنياء) أكثر سعادة من أصحاب الدخول القليلة (الفقراء). فالمال فى حد ذاته لا يجعل

---

(٤) الأمراض السيكوسوماتية أو الأمراض النفس جسمية Psychosomatic Diseases هى أمراض جسمية حقيقية تنشأ عن الضغوط النفسية والاجتماعية فى الحياة اليومية، وتنتشر بين الإناث أكثر من الذكور، وتحتاج إلى العلاج النفسى مع العلاج الطبى. من هذه الأمراض قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم والصداع والربو والثعلبة واضطراب الغدد وغيرها.

الناس سعداء راضين عن الحياة، لكن الذى يجعلهم سعداء هو تفكيرهم فى المال ومشاعرهم وهم يجمعونه وينفقونه، فمن يفكر فى جمع المال بطرق مشروعة، وينفقه على ما ينفعه وينفع غيره، سوف يكون قنوعًا راضيًا بماله الكثير أو القليل، ومن يستخدم المال دون إسراف أو تقتير، ويجعل طموحاته فى حدود إمكاناته المادية سوف يسعد بماله الكثير أو القليل.

أما من يفكر فى المال بطريقة خاطئة فيجعل جمع المال غايته فى الحياة، ويحب المال حبًا جمًا، فسوف يكون جشعًا لا يقنع بما يحصل عليه من مال، ويشقى بجمعه وحفظه، ويزداد شقاؤه كلما زاد ماله.

كما أن من يفكر فى المال بطريقة خاطئة، فينفق المال فى غير ضرورة، أو يضع لنفسه أهدافًا تفوق إمكاناته المادية، فيشعر بالحرمان والإحباط، ويشقى بتطلعاته التى لا يستطيع تحقيقها.

علاقة السعادة بالرضا عن الحياة

أشارت الدراسات إلى ارتباط السعادة بالرضا عن الحياة وارتباط الشقاء بالسخط والتذمر من الحياة. ففى إحدى الدراسات على الشباب فى أمريكا كانت معاملات الارتباط بين الشعور بالسعادة والرضا بالحياة بشكل عام حوالى ٧٥ر، وهو معامل ارتباط عال يدل على علاقة وثيقة بين السعادة والرضا، جعلت كثيرًا من علماء النفس يعدون السعادة فى الرضا والشقاء فى السخط (أرجايل، ١٩٩٣) ويدعون فى الإرشاد والعلاج النفسى إلى تنمية مشاعر الرضا وتخفيف أو تقليل مشاعر السخط من أجل سعادة الناس وتنمية صحتهم النفسية، ومن أجل وقايتهم من الانحراف وعلاج انحرافاتهم النفسية.

وحدد الباحثون مجالات الرضا والسخط فى الحياة فى عدة مجالات أهمها: الصحة العامة والزواج والأسرة والعمل والأصدقاء والجيران، وبحثوا فى علاقة السعادة بالرضا فى كل مجال منها. وأشارت نتائج إحدى الدراسات إلى ارتباط السعادة بالرضا عن الصحة العامة ٦٦ر وبالرضا عن العمل ٦٢ر وبالرضا عن الحياة الأسرية ٥٢ر وبالرضا عن الزواج ٤٥ر وبالرضا عن الأصدقاء ٣٦ر وبالرضا عن الجيران ٢٥ر (Freeman, 1979). مما يعنى أن أهم مصادر السعادة عند الإنسان هى فى رضاه عن مظهره وصحته العامة وعن عمله وعن الأسرة والزواج، ثم يأتى بعد ذلك الرضا عن الأصدقاء والجيران.

نظريات الرضا:

كيف يرضى الناس عن حياتهم؟ ولماذا يرضون حتى يكونوا سعداء فى حياتهم؟ أجاب

علماء النفس عن هذين السؤالين إجابات مختلفة ضمنوها فى نظرياتهم التى فسروا بها الرضا وحددوا مصادره. ومن أهم هذه النظريات الآتى:

أ - **نظرية المواقف**: يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش فى ظروف طيبة، يشعر فيها بالأمن والنجاح فى تحقيق ما يريد من أهداف؛ فيجد الصحبة الطيبة، ويتزوج امرأة صالحة، ويكوِّن أسرة متماسكة، ويحصل على عمل جيد مع المعافاة فى البدن. ففى هذه الظروف يكون الإنسان راضيًا وسعيداً ومتمتعًا بصحة نفسية.

ب - **نظرية الخبرات السارة**: يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة، فليست الظروف أو المواقف الطيبة هى مصدر الرضا وإنما ما يدركه الإنسان من خبرات سارة فى هذه الظروف. والإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر وفق ما يدركه كل منهما فى الموقف من خبرات ممتعة أو غير ممتعة.

جـ - **نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز**: يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته. أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطًا متذمرًا من نفسه ومن الحياة. فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يُعرِّض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعسًا حزينًا على ما فات، قلقًا على ما سيأتى فى المستقبل.

ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يَقْدِر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها.

د - **نظرية المقارنة مع الآخرين**: يرى أصحاب نظرية المقارنة أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين، ويجد أن ما حققه من إنجازات أو أعمال أفضل مما حققه الآخرون، فيشعر بالكفاءة والجدارة والقيمة وتقدير الذات، ويكون سعيداً فى حياته، فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة.

هـ - **النظرية التكاملية**: مع اختلاف النظريات الأربع السابقة فى تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل فى أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف فى الشخص الواحد من موقف إلى آخر؛ فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عنها عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عنها عندما يحققون

طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون بالحياة عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم.

ونخرج من هذه النظريات ببعض عوامل الرضا عن الحياة أى بعوامل سعادة الإنسان فى الدنيا وهى كالآتى:

١ - أن يعيش الإنسان فى ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.

٢ - أن يدرك الخبرات السارة التى تمتعه وتسره.

٣ - أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التى تواجهه.

٤ - أن تكون طموحاته فى مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيراً.

٥ - أن ينجح ويتفوق فى عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات.

التلخيص

اهتم علماء النفس بعلامات السعادة فى الدنيا وعوامل تنميتها، وبعلامات الشقاء وعوامل الوقاية منها وعلاجها، وعدوا السعادة هى الصحة النفسية أو أهم مكونات الصحة النفسية التى جعلوها غاية الدراسات النفسية. واتفقوا مع فلاسفة الإغريق وعلماء المسلمين حول علاقة السعادة بتحصيل الملذات المادية والمعنوية فى هذه الحياة، وحول أهمية حصول الإنسان على الملذات المادية أو الجسمية، وحول عدم كفايتها وحدها فى جعل الإنسان سعيداً لأنها ملذات قصيرة المدة والمدى. فسعادة الإنسان فى تحصيل الملذات المادية والمعنوية معًا، والأخيرة أفضل من الأولى لأنها ملذات طويلة المدة والمدى.

واهتم علماء النفس بتحليل السعادة والنظر إليها من زاوية معرفية ووجدانية ونفس حركية. فسعادة الإنسان فى الدنيا فى تفكيره ومشاعره وسلوكياته، مما يجعلها - أى السعادة نسبية تختلف من شخص إلى آخر، وتختلف فى الشخص الواحد من موقف إلى آخر، وهى تنبع من داخل الإنسان وفق استعدادته الشخصية للسعادة والشقاء.

وميز علماء النفس بين السعادة كحالة نشعر بها فى موقف معين وبين السعادة كاستعداد أو سمة فى شخصية الإنسان، وانتهوا إلى أن حالة السعادة لا تجتمع مع حالة الشقاء فى شخص واحد وفى موقف معين، أما الاستعدادات للسعادة والاستعدادات للشقاء فموجودة عند كل الناس بدرجات مختلفة. فكل إنسان عنده استعدادات للسعادة واستعدادات للشقاء، لكن مَنْ يرتفع عنده الاستعداد للسعادة ينخفض عنده الاستعداد للشقاء، فيكون

سعيداً فى مواقف كثيرة وهؤلاء قلة. ومَنْ يرتفع عنده الاستعداد للشقاء ينخفض عنده الاستعداد للسعادة فيكون تعيسًا فى مواقف كثيرة وهؤلاء قلة أخرى. أما غالبية الناس فيكون الاستعدادان للسعادة والشقاء متقاربين أو متوسطين أو قريبين من الوسط، وهم العاديون في السعادة والشقاء، الذين تجدهم أحيانًا سعداء وأحيانًا تعساء وفق الظروف التى يعيشون فيها.

والشعور بالسعادة محصلة التفاعل بين الاستعداد للسعادة والمواقف التى يعيشها الإنسان وفق طريقته فى التفكير فى كل موقف ومشاعره نحوه، فالسعيد هو الذى يفكر فى الموقف بطريقة تفاؤلية ويشعر فيه بمشاعر إيجابية، ويتخلص من مشاعر السخط والتذمر فلا يضطرب حتى فى المواقف الصعبة.

ويتكون الاستعداد للسعادة فى الطفولة، ويصقل فى مرحلة المراهقة من التفاعل بين الوراثة وظروف التنشئة الاجتماعية فى البيت والمدرسة. ولا توجد فروق كبيرة بين الذكور والإناث فى الاستعداد للسعادة، ولكن تبين أن الرجال أكثر سعادة من النساء فى الزواج والعمل والأنشطة الترويحية، والنساء أكثر سعادة من الرجال بالعلاقات الاجتماعية. كما تبين أن الفقر له علاقة بشقاء الإنسان، ولكن الغنى لا يجعل الناس سعداء.

وتبين أيضًا أن الرضا عن الحياة هو السعادة، أو هو المكون الأساسى للسعادة فى الدنيا، وبخاصة فى مجالات الصحة والزواج والأسرة والعمل والأصدقاء والجيران.

التطبيقات

من مناقشة آراء علماء النفس فى سعادة الإنسان فى الدنيا نخلص ببعض التطبيقات المفيدة فى تنمية الصحة النفسية وفى الوقاية من الانحرافات النفسية، من أهمها:

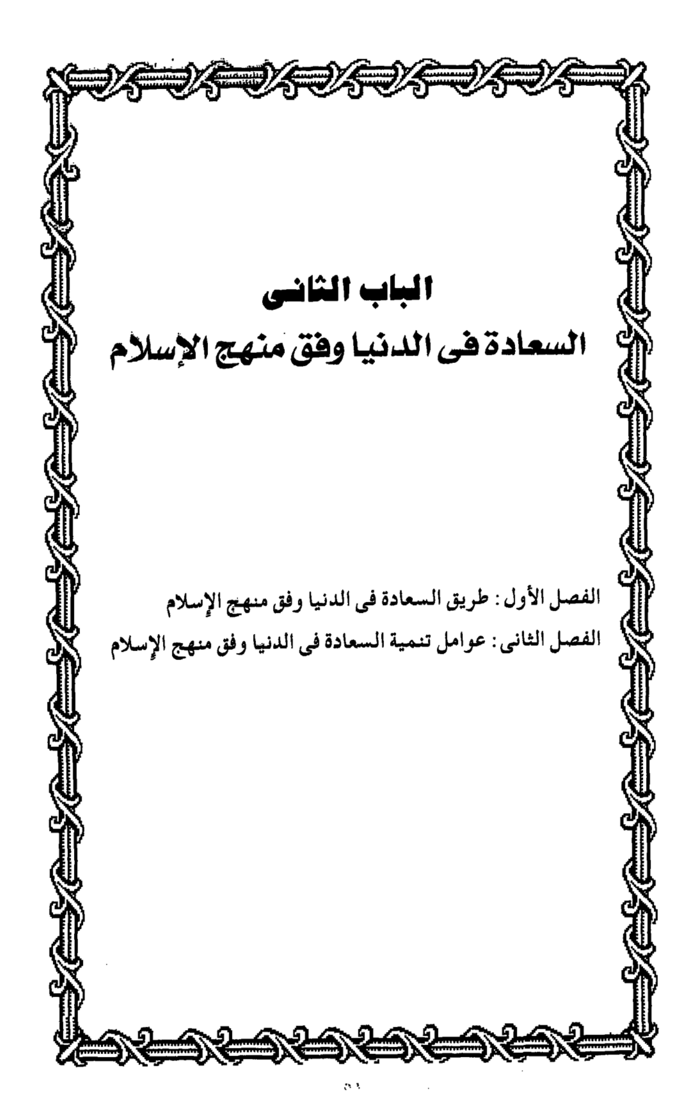
١ - لكى يكون الإنسان سعيداً فى الدنيا عليه أن يُعَدِّل أفكاره ومشاعره، فيفكر فى المواقف بطريقة تفاؤلية، ويجعل مشاعره إيجابية، فيها رضا ومودة ومحبة. فالسعادة تنبع من داخل الإنسان ولا تأتيه من خارجه.

٢ - تنمية استعدادات الأطفال والمراهقين للسعادة من خلال تنشئتهم التنشئة الصالحة فى البيت والمدرسة، فالتنشئة الاجتماعية تسهم بدرجة كبيرة فى تكوين استعدادات الإنسان للسعادة أو الشقاء.

٣ - الشعور بالسعادة مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر وفق إدراك كل منهما لما فى الموقف من مثيرات للسعادة أو الشقاء وتفاعله معها، ويمكن لكل إنسان زيادة مشاعر السعادة وتقليل مشاعر الشقاء بإرادته فى مجاهدته لنفسه لكى تكون متفائلة وراضية ومتحملة لما فى الموقف من ضغوط.

٤ - الرضا بالحياة من أهم مكونات السعادة فى الدنيا، وعلى الإنسان أن يكون راضيًا بحياته كما هى، ويسعى إلى تنميتها، وأن يرضى أو يُرضّى نفسه بها من أجل صحته النفسية التى تقوم على الرضا بمظهره وصحته وأسرته وعمله وزواجه وأصحابه وجيرانه حتى يعيش فى أمن وسلام مع نفسه ومع الناس.

○○○



الباب الثانى

السعادة فى الدنيا وفق منهج الإسلام

تمهيد الباب الثاني

جاء الإسلام ليخرج الناس من الظلمات إلى النور، ومن الضلال والشقاء إلى الهداية والسعادة فى الدنيا والآخرة، فمن تبع هَدْى محمد عليه الصلاة والسلام فى الدنيا سعد فى الدنيا والآخرة، ومن أعرض عن هذا الهدى شقى فى الدنيا والآخرة. وقد قسم القرآن الكريم الناس فى الآخرة إلى صنفين: شقى وسعيد: الشقى فى النار والسعيد فى الجنة. قال تعالى: ﴿ يَوْمَ يَأْتِ لا تَكَلَّمُ نَفْسٌ إِلاَّ بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ (١٠٥) فَأَمَّا الَّذِينَ شَقُوا فَفِي النَّارِ لَهُمْ فِيهَا زَفِيرٌ وَشَهِيقٌ (١٠٦) خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالأَرْضُ إِلاَّ مَا شَاءَ رَبُّكَ إِنَّ رَبَّكَ فَعَّالٌ لِّمَا يُرِيدُ (١٠٧) وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالأَرْضُ إِلاَّ مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءً غَيْرَ مَجْذُوذٍ (١٠٨) ﴾ [هود].

وتتكون سعادة الإنسان من مشاعر الرضا والفرح والسرور، فمن عمل بهدى الله فى الدنيا ثقلت موازينه فى الآخرة ﴿ فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَّاضِيَةٍ ﴾ [القارعة: ٧]، ﴿ فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِ ﴾ [آل عمران: ١٧٠]، ﴿ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا ﴾ [الإنسان: ١١] فالرضا والفرح والسرور قمة السعادة التى يُنْعم الله بها على عباده المؤمنين فى الدنيا والآخرة.

وقد ذكر القرآن الكريم السعادة بمعان كثيرة منها الفوز، والفوز العظيم، والمفازة والفلاح وأعطى السعداء أسماء وصفات تشير إلى الفوز والفلاح منها: الذين سعدوا – الذين ربحت تجارتهم – الفائزون – المفلحون – أولياء الله – أصحاب الجنة – الصديقون – المؤمنون حقا – عباد الرحمن – المتوكلون – الصابرون – الساجدون – الراكعون – الشاكرون – الذاكرون – الأوابون – المستغفرون – المتقون – أصحاب القلوب السليمة – الراشدون – الأبرار.

أما الشقاء وهو ضد السعادة فقد جعله القرآن الكريم مآل أو عاقبة كل مَنْ أعرض عن ذكر الله. قال تعالى: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا ﴾ [طه: ١٢٤] فى الدنيا والآخرة. وهذا هو الخسران المبين. كما جاء فى القرآن أسماء وصفات عديدة للأشقياء: فهم الخاسرون –أصحاب النار – الذين شقوا – فى قلوبهم مرض – الكافرون – المنافقون – الجاحدون – الظالمون – الحاقدون – المعتدون – المتطيرون – أولياء الشيطان – إخوان الشياطين – الفجار.

وسوف نتناول فى هذا الباب السعادة فى القرآن والسنة، فنعرض فى الفصل الثالث: « طريق السعادة فى الدنيا وفق منهج الإسلام » وفى الفصل الرابع: « عوامل تنمية السعادة فى الدنيا » كما حددها الإسلام.

الفصل الثالث

طريق السعادة في الدنيا وفق منهج الإسلام

عنى الإسلام بسعادة الإنسان فى الدنيا فأمر بالفضائل، ونهى عن الرذائل، وأحلَّ الطيبات، وحرَّم الخبائث. فمن التزم بأوامر الإسلام وابتعد عن نواهيه فقد هُدِى إلى طريق السعادة، أو طريق الأخلاق الفاضلة.

وقد أيد الإسلام كل نظرية أو فلسفة جعلت سعادة الإنسان فى عمل الفضائل، وشقاوته فى عمل الرذائل، فمن يعمل الرذائل من المسلمين وغير المسلمين سوف يشقى فى الدنيا والآخرة، ومن يعمل الفضائل من المسلمين وغير المسلمين سوف يسعد فى الدنيا. أما السعادة فى الآخرة فهى خالصة للمؤمنين، لأنها - أى السعادة فى الآخرة - تقوم على الإيمان بالله أولاً ثم عمل الفضائل ثانيًا. فمن يعمل الفضائل وهو مؤمن يسعد فى الدنيا والآخرة، ومن يعملها وهو غير مؤمن يسعد فى الدنيا وما له فى الآخرة من نصيب.

وسوف نتناول فى هذا الفصل بعض المسلمات التى تقوم عليها السعادة فى الدنيا وفق منهج الإسلام، ونبين كيف يسعد من اتبع هدى الله سبحانه وتعالى، وعلاقة السعادة فى الدنيا بالقضاء والقدر، وما تتطلبه من مجاهدة للنفس فى السير على طريق الفضائل، والفرق بين سعادة المسلم وغير المسلم، وعلاقة السعادة فى الدنيا بالسعادة فى الآخرة.

مسلمات طريق السعادة

نقصد بالمسلمات مبادئ نؤمن بها، ونسلم بها، لأنها من عند الله، جاءتنا عن طريق الوحى فى القرآن الكريم والسنة الشريفة، والإيمان بها مرتبط بمفهوم السعادة فى الدنيا والآخرة، ويدفع الإنسان إلى السير فى طريق الهداية والفلاح، أى طريق الصراط المستقيم. من هذه المسلمات الآتى:

١ - غاية الإنسان فى الدنيا عبادة الله وتعمير الأرض:

قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالإِنسَ إِلاَّ لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: ٥٦] فمن يؤمن بأن غايته فى الحياة عبادة الله وتعمير الأرض سوف يجد لحياته قيمة ومعنى لا يجدها مَنْ لا يؤمن بهذه الغاية.

٢ - الإسلام منهج لسعادة الإنسان فى الدنيا والآخرة:

قال تعالى: ﴿ فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلا يَضِلُّ وَلا يَشْقَىٰ (١٢٣) وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا (١٢٤) ﴾ [طه] أى من يلتزم بمنهج الإسلام سوف يسعد، لأن الإسلام يدعو إلى الفضائل وينهى عن الرذائل.

٣ - السعادة فى الدنيا وسيلة للسعادة فى الآخرة:

قال تعالى: ﴿ لِّلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَلَدَارُ الآخِرَةِ خَيْرٌ وَلَنِعْمَ دَارُ الْمُتَّقِينَ ﴾ [النحل: ٣٠] فالدنيا دار عمل من أجل الآخرة، والسعادة فى الدنيا وسيلة وليست غاية للمؤمنين بالله.

٤ - من يعمل الفضائل من أجل السعادة فى الدنيا يحصل عليها فى الدنيا ولا يحصل عليها فى الآخرة:

قال تعالى: ﴿ مَن كَانَ يُرِيدُ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا نُوَفِّ إِلَيْهِمْ أَعْمَالَهُمْ فِيهَا وَهُمْ فِيهَا لا يُبْخَسُونَ (١٥) أُوْلَٰئِكَ الَّذِينَ لَيْسَ لَهُمْ فِي الآخِرَةِ إِلاَّ النَّارُ وَحَبِطَ مَا صَنَعُوا فِيهَا وَبَاطِلٌ مَّا كَانُوا يَعْمَلُونَ (١٦) ﴾ [هود].

٥ - من يعمل الفضائل فى الدنيا وهو مؤمن بالله سبحانه وتعالى فسوف يحصل على السعادة فى الدنيا والآخرة:

قال تعالى: ﴿ وَمَنْ أَرَادَ الآخِرَةَ وَسَعَىٰ لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُوْلَٰئِكَ كَانَ سَعْيُهُم مَّشْكُورًا ﴾ [الإسراء: ١٩] أى كان سعيهم فى الدنيا موصلاً إلى السعادة فى الآخرة.

٦ - زود الله الإنسان بحاجات دنيوية تعطيه متعًا وملذات تدفعه إلى العمل فى تعمير الأرض:

قال تعالى ﴿ زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ﴾ [آل عمران: ١٤] فهذه متع أحلها الله للإنسان من أجل تقوية جسمه وحفظ نسله، وتنمية صحته النفسية وسعادته فى الدنيا.

٧ - زود الله الإنسان بحاجات دينية تعطيه متعًا وملذات تدفعه إلى عبادة الله واللجوء إليه سبحانه:

قال تعالى: ﴿ وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِن بَنِي آدَمَ مِن ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ

بربكم قالوا بلى شهدنا أن تقولوا يوم القيامة إنا كنا عن هذا غافلين﴾ [الأعراف : ١٧٢] فهذه متع أرقى من المتع المادية، هدفها ربط الإنسان بخالقه، وتنمية صحته النفسية وزيادة سعادته فى الدنيا والآخرة.

٨ - سخر الله ما فى الكون من جماد ونبات وحيوان لسعادة الإنسان فى الدنيا :

قال تعالى : ﴿**هو الذي جعل لكم الأرض ذلولا فامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه وإليه النشور**﴾ [الملك : ١٥].

هذه المسلمات هى أساسُ السعادة وتنمية الصحة النفسية، فمَن يؤمن بها، ويعمل بمقتضاها، سوف يُقبل على الفضائل وهو مؤمن فيسعد فى الدنيا والآخرة، أما مَنْ يُقبل على الفضائل بدون إيمان بهذه المبادئ أو المسلمات فسوف يسعد فى الدنيا وفق ما تدعو إليه الفضائل التى يعمل بها، ولا يسعد فى الآخرة لأنه عمل الفضائل من أجل الدنيا ولم يعملها من أجل الآخرة، فيسعد بها فى الدنيا ولا يسعد بها فى الآخرة.

والسعادة فى الآخرة من الأمور الغيبية التى نؤمن بها، ونؤمن بالمسلمات التى تقوم عليها كما جاء بها الوحى فى القرآن الكريم والسنة الشريفة. ومَنْ يُؤمن بهذه المسلمات سوف يُسَلِّم بوعد الله بإسعاد من اهتدى واتبع منهج الإسلام فى الحياة الدنيا .

وعد الله بإسعاد من اهتدى

خلق الله آدم فى أحسن تقويم وعلمه الأسماء كلها وأسجد له الملائكة، وأسكنه الجنة يأكل منها هو وحواء كما يشاءان، إلى أن وسوس لهما الشيطان وأخرجهما مما كانا فيه من أمن وأمان وسعادة وصحة نفسية وزين لهما طريق الضلال، فشعرا بالقلق والاضطراب عندما بدت سوآتهما، وطفقا يخصفان عليهما من ورق الجنة، وأدركا كذب الشيطان وخداعه، وعظم جريمة عصيان الله، فشعرا بالذنب و الضعف والعجز عن مواجهة الله، الذى أكرمهما ونعَّمهما، وعاشا فى بؤس وشقاء ووهن نفسى إلى أن تاب الله عليهما، ووضع لهما - ولذريتهما من بعدهما - طريق الهداية والفلاح فى الدنيا والآخرة. وغدا السعيد مَنْ سار على هدى الله والتزم بمنهج الإسلام فى الحياة الدنيا، والشقى مَنْ ضل عن هذا الطريق، ونأى عن هَدْى الإسلام. قال تعالى مخاطبًا آدم وحواء: ﴿**قال اهبطا منها جميعا بعضكم لبعض عدو فإما يأتينكم مني هدى فمن اتبع هداي فلا يضل ولا يشقى (١٢٣) ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى (١٢٤)**﴾ [طه] وقال فى آية أخرى : ﴿**قلنا اهبطوا منها جميعا فإما يأتينكم مني هدى فمن تبع هداي فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون (٣٨) والذين كفروا**

وكَذَّبُوا بِآيَاتِنَا أُوْلَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ (٣٩) ﴾ [البقرة]. نجد فى الآيتين السابقتين وعداً من الله سبحانه بإسعاد مَنْ اهتدى بهديه، فلا يخاف ولا يحزن، ولا يضل ولا يشقى فى الحياة الدنيا، ويفوز بالجنة وينجو من النار فى الآخرة. وهذه غاية السعادة التى ما بعدها سعادة. أما من أعرض عن هذه الهداية فله الشقاوة وضنك العيش فى الحياة الدنيا، وعذاب النار فى الآخرة. وهذه قمة التعاسة والخسران المبين.

يقول ابن القيم فى تفسير هاتين الآيتين «لما أهبط الله آدم من الجنة وعرَّضه وذريته لأنواع المحن والابتلاء، أعطاهم أفضل مما منعهم، وهو عهده الذى عهد إلى آدم عليه السلام وإلى بنيه من بعده، ووَعَد من تمسك منهم بَهَدْى الله بأن يكون فى رضوان الله ودار كرامته. حيث جعل الله اتباع هداه والالتزام به فى الدنيا سببًا ومقتضيا لعدم الخوف والحزن والضلال والشقاء (ابن القيم ١٩٩٥ : ٣٦).

وفسر ابن عباس رضى الله عنهما الآيتين السابقتين بأن الله نفى عن المهتدين الضلال فى الدنيا والشقاء فى الآخرة، أما ابن القيم فيرى أن الله نفى عنهم الضلال والشقاء مطلقًا، فلا يضلون فى الدنيا ولا يشقون، ولا يضلون فى الآخرة ولا يشقون؛ واستدل على ذلك بقوله تعالى: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ (١٢٤) قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَىٰ وَقَدْ كُنتُ بَصِيرًا (١٢٥) قَالَ كَذَٰلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَٰلِكَ الْيَوْمَ تُنسَىٰ (١٢٦) ﴾ [طه]، وقوله أيضًا: ﴿ وَمَن كَانَ فِي هَٰذِهِ أَعْمَىٰ فَهُوَ فِي الْآخِرَةِ أَعْمَىٰ وَأَضَلُّ سَبِيلاً ﴾ [الإسراء: ٧٢] أى من كان فى الدنيا ضالاً وشقيًا فهو فى الآخرة أكثر ضلالاً وأكثر شقاءً (ابن القيم، ١٩٩٥).

ولم يقف الإسلام عند نَفْى مشاعر الخوف والحزن والضلال والشقاء عن متبع هدى الله لأن نَفْى هذه المشاعر يعنى عدم وجود الشقاء فى الدنيا ولا يثبت وجود السعادة بالضرورة. فأشار القرآن ا لكريم فى آيات عديدة إلى أن مَنْ يؤمن بالله ويعمل الصالحات (أى الفضائل) فسوف يشعر بالأمن والطمأنينة ويحيا حياة طيبة فى الدنيا، وينعم بالجنة فى الآخرة ويكون من السعداء. قال تعالى: ﴿ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: ٢٨] وقال أيضًا: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ [النحل: ٩٧]. وقال سبحانه: ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُم بِظُلْمٍ أُوْلَئِكَ لَهُمُ الأَمْنُ وَهُم مُّهْتَدُونَ ﴾ [الأنعام: ٨٢].

السعادة فى الدنيا

واهتم الإسلام بسعادة الإنسان فى الدنيا، فوجه المسلمين إلى الاستمتاع بالطيبات، وتحصيل ملذاتها الجسمية والجنسية والنفسية والاجتماعية فى غير معصية وعدم إسراف. وأمرهم بأن يوظفوا شهواتهم فى حفظ أبدانهم وتنميتها، ووقايتها من الأمراض، وفى استمرار أنسالهم، حتى يعمروا الأرض وتتحقق الغاية من خلقهم، وهى عبادة الله وتعمير الأرض.

والله الذى خلق الإنسان أودع فيه حاجات مادية تدفعه إلى الاستمتاع بالحياة، والمحافظة عليها والاستمرار فيها. قال تعالى: **﴿ زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِندَهُ حُسْنُ الْمَآبِ ﴾** [آل عمران: ١٤].

وتضمن هدى الإسلام أساليب صحية لإشباع هذه الشهوات وتحصيل ملذاتها ومتعها باعتدال، حتى يسعد الإنسان بها ويحمى نفسه من شرها، فحدد له الطيبات التى فيها سعادته وصحته، والخبائث التى فيها شقاوته. ودعا المسلمين إلى الاستمتاع بالطيبات والابتعاد عن الخبائث. قال تعالى: **﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾** [الأعراف: ٣١] وقال سبحانه: **﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴾** [البقرة: ١٧٢].

ولم يقف الإسلام عند دعوة المسلمين إلى تحصيل الشهوات وإشباعها بالطيبات التى أحلها الله، بل جعل هذا الإشباع عبادة لله يثاب فاعلها. قال رسول الله ﷺ: **«وفى بضع أحدكم صدقة»** قالوا: أيأت أحدنا شهوته وله فى ذلك أجر؟ قال: **«انظروا لو وضعها فى حرام أكان عليه وزر»** قالوا: نعم. قال: **«كذلك لو وضعها فى حلال له فى ذلك أجر»**(١) وهذا الأجر أو الثواب من الله جعل للشهوات الجنسية عند المسلمين لذة معنوية روحية بالإضافة إلى لذتها الحسية الجنسية فيزداد استمتاع المسلم بها.

كما نهى الإسلام عن تحريم هذه الشهوات أو الزهد فيها لأنها من المكونات الأساسية لسعادة الإنسان فى الدنيا. قال تعالى: **﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴾** [المائدة: ٨٧]. وقال تعالى: **﴿ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي**

---

(١) رواه مسلم.

أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴾ [الأعراف: ٣٢].

ورفض الرسول التبتل والاختصاء وصيام الدهر والعزوف عن الزواج والزهد فى ملذات الحياة. وعاب على الثلاثة الذين تقالُّوا عبادته عليه السلام، وعقدوا العزم على التفرغ للعبادة، وترْك شهوات الدنيا، وقال: «**والله إنى أخشاكم من الله ولكنى أصوم وأفطر وأقوم وأرقد وأتزوج النساء. فمن رغب عن سنتى فليس منا**»[٢] وقال عليه السلام: «**إنى أتزوج النساء وآكل ا للحم وأنام وأقوم وأصوم وأفطر فمن رغب عن سنتى فليس منى**»[٣].

علاقة السعادة فى الدنيا بالسعادة فى الآخرة

شجع الإسلام على طلب السعادة فى الدنيا من خلال اتباع منهج الله حتى يكون المسلم سعيداً أو أكثر سعادة فى الآخرة، لأن المسلم - كما يقول ابن القيم - يموت على ما عاش عليه، ويبعث على ما مات عليه» (ابن القيم، ١٩٩٥: ٣٦٠).

فالسعيد فى الدنيا سعيد فى الآخرة باتباعه منهج الله فى الدنيا، والشقى فى الدنيا شقى فى الآخرة بإعراضه عن منهج الله وجريه وراء شهواته وعبادته لأهوائه. فالسعادة فى الدنيا غير مطلوبة لذاتها عند المسلمين، لكنها وسيلة للسعادة في الآخرة، التي هى غاية كل مسلم، ومطلب كل عاقل. قال تعالى: ﴿ **يَوْمَ يَأْتِ لا تَكَلَّمُ نَفْسٌ إِلاَّ بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ (١٠٥) فَأَمَّا الَّذِينَ شَقُوا فَفِي النَّارِ لَهُمْ فِيهَا زَفِيرٌ وَشَهِيقٌ (١٠٦) خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالأَرْضُ إِلاَّ مَا شَاءَ رَبُّكَ إِنَّ رَبَّكَ فَعَّالٌ لِّمَا يُرِيدُ (١٠٧) وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالأَرْضُ إِلاَّ مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءً غَيْرَ مَجْذُوذٍ (١٠٨)** ﴾ [هود] وتشير هذه الآيات إلى أن الشقاء فى الآخرة أكثر بؤسًا وألمًا من الشقاء فى الدنيا، والسعادة فى الآخرة أكثر متعة وفرحًا وسروراً من السعادة فى الدنيا.

ويرجع تفضيل السعادة فى الآخرة على السعادة فى الدنيا إلى أن السعادة فى الدنيا سعادة ناقصة لا تخلو من المنغصات والآلام. كما أنها سعادة قصيرة محدودة بعمر الإنسان القصير مهما عاش فى الدنيا، ومحدودة بقدرات الإنسان على تحصيل المتع والملذات والسرور، وهى قدرات محدودة مهما كانت متفوقة. أما السعادة فى الآخرة فهى طويلة مرتبطة بحياة الإنسان فى الآخرة وهى حياة أبدية، ومرتبطة بقدرات الله على إسعاد عباده

---

(٢) رواه البخارى.

(٣) رواه مسلم.

وهى قدرات غير محدودة. كما أن السعادة فى الآخرة سعادة خالصة نقية لا يشوبها أى شيء من الآلام والتوترات قال تعالى: ﴿ **لا يَسْتَوِي أَصْحَابُ النَّارِ وَأَصْحَابُ الْجَنَّةِ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمُ الْفَائِزُونَ** ﴾ [الحشر: ٢٠]. وقال سبحانه: ﴿ **وَأُزْلِفَتِ الْجَنَّةُ لِلْمُتَّقِينَ غَيْرَ بَعِيدٍ (٣١) هَذَا مَا تُوعَدُونَ لِكُلِّ أَوَّابٍ حَفِيظٍ (٣٢) مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ وَجَاءَ بِقَلْبٍ مُنِيبٍ (٣٣) ادْخُلُوهَا بِسَلامٍ ذَلِكَ يَوْمُ الْخُلُودِ (٣٤)** ﴾ [ق].

ومع أن ملذات الدنيا قصيرة وناقصة إلا أنها موصلة إلى السعادة فى الآخرة، فالدنيا دار عمل والآخرة دار حساب على هذا العمل. فلا سعادة للإنسان فى الآخرة بدون العمل فى الدنيا بمنهج الله. قال يحيى بن معاذ: « كيف لا أحب دنيا قدر لى فيها قوت، وأكسب فيها حياة، وأدرك فيها طاعة أدخل بها الجنة » وقال الإمام النووى: « مَنْ تناول شهوات الدنيا المباحة للتقوّى على طاعة الله كانت شهواته له طاعة يثاب عليها » وسئل صفوان الرعيبى عن الدنيا المذمومة والدنيا المحمودة فقال: « كل ما أصبت فى الدنيا تريد به الدنيا فهو مذموم، وكل ما أصبت منها تريد الآخرة فليس من الدنيا المذمومة » (كرزون، ١٩٩٧ : ١٢٨ و١٣٨) من هنا كانت الصلة وثيقة بين سعادة الإنسان فى الدنيا وسعادته فى الآخرة إذا آمن وعمل الصالحات والتزم بشريعة الإسلام التى فيها سعادته فى الدنيا والآخرة.

الفرق بين سعادة المسلم وغير المسلم

السعادة فى الدنيا مطلب إنسانى للمسلمين وغير المسلمين، وهى تقوم على الاستمتاع بملذات الحياة فى إشباع الحاجات، والتوفيق والنجاح فى تحقيق الأهداف والطموحات. وتنقسم ملذات الحياة إلى: مادية، ومعنوية، وروحية. والملذات المادية ترتبط بإشباع **الحاجات العضوية** وتشمل: حاجات الطعام، والماء، والجنس، والملبس، والمال، والنوم، والنشاط، وغيرها. أما **الملذات المعنوية** فترتبط بإشباع **الحاجات النفسية والاجتماعية** وتشمل: حاجات الأمن، والإنجاز، والاعتماد على النفس، وحب الاستطلاع، والتعلم، والحب، والانتماء، والاستحسان والتقدير، وتحقيق الذات، وغيرها. أما **الملذات الروحية** فترتبط بإشباع الحاجات إلى الله وتشمل: حاجات التوكل، والاستعانة، والحمد، والشكر، والخوف، والرجاء، والقرب من الله، وغيرها.

ومن المعروف أن الملذات الروحية أرقى من الملذات المعنوية، والملذات المعنوية أرقى من الملذات المادية (عودة ومرسى، ٢٠٠٠) ويمكن الارتقاء بالملذات المادية وجعلها ملذات مادية وروحية معًا. كما يمكن الارتقاء بالملذات المعنوية وجعلها ملذات معنوية وروحية معًا، إذا قصدنا بتحصيلها عبادة الله وتعمير الأرض، أى اتبعنا فى الحصول عليها منهج

الإسلام فى الحياة الدنيا، الذى جعل كل أعمال المسلمين عبادة لله سبحانه وتعالى، فأضاف إلى ملذات الحياة الدنيا ملذات روحية ترتقى بملذاتها المادية والمعنوية وتزيد من سعادة الإنسان بها فى الدنيا، وتوصله إلى السعادة فى الآخرة. فالمسلم يأكل كما يأكل غير المسلم، ويحصل مثله على لذة الشبع، لكنه يحصل من الأكل على لذة روحية؛ لأنه - أى المسلم - يبدأ الأكل باسم الله ويحمد الله فى آخره، ويستخدم الأكل وسيلة لحفظ بدنه، والتقوى على طاعة الله، فيكون تناوله للطعام عبادة، ويستمتع به ماديًا وروحيًا، وتصبح متعته فى تناول الطعام أطول أمداً من متع غير المسلم.

وينطبق هذا التحليل على جميع ملذات الحياة الدنيا المادية والمعنوية التى يشترك فى تحصيلها المسلمون وغير المسلمين، ويكون استمتاع المسلمين بها أفضل من استمتاع غير المسلمين لأن المسلمين يَسْعون إليها بهدف تحقيق الغاية التى خلقوا من أجلها، وهى عبادة الله وتعمير الأرض، فيحصلون على السعادة فى الدنيا والآخرة، أما غير المسلمين فيسعون إليها من أجل الدنيا، فتظل متعهم مادية ومعنوية قصيرة تنتهى بانتهاء أعمارهم فى هذه الحياة، وهى أعمار محدودة. يقول سبحانه وتعالى: ﴿مَن كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الآخِرَةِ نَزِدْ لَهُ فِي حَرْثِهِ وَمَن كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَا لَهُ فِي الآخِرَةِ مِن نَّصِيبٍ﴾ [الشورى: ٢٠] ويقول أيضاً: ﴿فَمِنَ النَّاسِ مَن يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي الآخِرَةِ مِنْ خَلاقٍ (٢٠٠) وَمِنْهُم مَّن يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (٢٠١) أُوْلَئِكَ لَهُمْ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا (٢٠٢)﴾ [البقرة].

وتشير هاتان الآيتان إلى أن السعادة فى الدنيا لها أسباب وهى: العمل الصالح، والالتزام بالفضائل، والابتعاد عن الرذائل. فمن يعمل بها من أجل الدنيا فسوف يسعد فى الدنيا، ومن يعمل بها وهو مؤمن بالله فسوف يسعد فى الدنيا والآخرة.

وقد حث الإسلام المسلمين على الأخذ بأسباب السعادة فى الدنيا والآخرة باتباع منهج الله فى الحياة الدنيا. يقول تعالى فى معرض توجيهات لقمان الحكيم لابنه: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الآخِرَةَ وَلا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِن كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ﴾ [القصص: ٧٧]. فالسعادة فى الدنيا محمودة للمسلمين وغير المسلمين إلا أن غير المسلمين يجعلونها غايتهم فى الحياة، أما المسلمون فيجعلونها وسيلة إلى السعادة فى الآخرة. وفى هذا فرق كبير بين سعادة المسلم وسعادة غير المسلم فى الحياة الدنيا. فالأولى تقود إلى سعادة أرقى وأبقى فى الآخرة، والثانية تقف عند ملذات ناقصة

وزائلة بزوال الإنسان عنها أو بزوالها عن الإنسان. لذا عاب القرآن على أولئك الذين يحبون الحياة الدنيا ويتركون يوم الحساب وهو يوم ثقيل على الكافرين غير يسير، حيث مصيرهم إلى النار والعذاب والشقاء الدائم. قال تعالى: ﴿ **إِنَّ هَؤُلاءِ يُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ وَيَذَرُونَ وَرَاءَهُمْ يَوْمًا ثَقِيلاً** ﴾ [الإنسان: ٢٧]. وعاب الإسلام أيضًا على الذين يحبون السعادة فى الدنيا ويهملون آخرتهم، فيعملون من أجل الدنيا ولا يعملون من أجل الآخرة قال تعالى: ﴿ **كَلاَّ بَلْ تُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ (٢٠) وَتَذَرُونَ الآخِرَةَ (٢١)** ﴾ [القيامة].

علاقة السعادة بالقضاء والقدر:

يؤمن المسلمون بأن سعادتهم وشقاوتهم بقضاء الله وقدره، وهى محددة فى اللوح المحفوظ من قبل ولادتهم. فالسعادة والرزق والأجل محددات من بداية خلق الإنسان. قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: «**إن خلق أحدكم يُجْمع فى بطن أمه أربعين يومًا نُطْفة، ثم يكون علقة مثل ذلك، ثم يكون مضغة مثل ذلك، ثم يبعث إليه الملك، فيؤمر بأربع كلمات: فيقال اكتب رزقه وعمله وأجله وشقى أم سعيد ثم ينفخ فيه الروح**»(٤).

ويقول عليه السلام أيضًا: «**إن الله قدر مقادير الخلائق قبل أن يخلق السموات والأرض، وكان عرشه على الماء**»(٥) ومن هذه المقادير التى قدرها الله للإنسان هى شقى أم سعيد. ومع هذا الإيمان بقضاء الله وقدره فى سعادة الإنسان وشقاوته فإن المسلم يؤمن أن سعادته وشقاوته من كسبه فى الحياة. فالسعادة والشقاوة من الأمور التى تدخل تحت إرادة الإنسان. فالسعيد مَنْ أخذ بأسباب السعادة وسعى لها سعيها وهو مؤمن، والشقى مَنْ أخذ بأسباب الشقاوة وعمل ما يغضب الله، وهو جاهل بمنهجه أو غافل عنه فهو من الضالين، أو عمل ما يغضب الله وهو يعلم بمنهج الله، لكنه لا يعمل بما يعلم، أو يعمل نقيض ما يعلم، فهو من المغضوب عليهم (ابن القيم، ١٩٩٥).

ويشرح ابن تيمية العلاقة بين السعادة والشقاوة المقدرتين بقضاء الله وقدره على الإنسان وبين كسبهما وتحصيلهما بإرادة الإنسان وجهده وعمله فى الحياة، فيقول «المكتوب فى القِدَم هو سعادة السعيد بما يسر له من العمل الصالح، وشقاوة الشقى بما يسر له من العمل السيء. فالسعيد سعيد بعمله الصالح، والشقى شقى بعمله الطالح (ابن تيمية، ١٩٩٠ : ٢٢٣).

---

(٤) متفق عليه.

(٥) رواه أبو داود.

والسعادة التى يريدها الإسلام للمسلمين ثمرة جهد واجتهاد فى الدنيا فى عمل ما يرضى الله، والابتعاد عما يغضبه، حتى ولو حَرَم المسلم نفسه من متعة أو لذة آنية قصيرة الأمد؛ لأنه - أى المسلم - بعيد النظر يطلب متعاً كبيرة وسعادة طويلة فى الآخرة، وهى سعادة تتطلب التضحية بملذات الدنيا غير الصحية، والأخذ من ملذاتها الصحية بمنهج الله، وتحمل الإحباط والصبر على المصائب ابتغاء مرضاة الله، حتى يحصل على الثواب من الله فى الدنيا أو الآخرة أو فيهما معًا.

ويؤمن المسلم أنه كلما اجتهد وتحمل المشقة فى نهى النفس عن الهوى وفى تحمل ابتلاءات ربه كان الثواب من الله أكبر، لأن عِظَم الجزاء مع عِظَم البلاءَ، كما قال رسول الله عليه الصلاة والسلام[٦].

وكلما زاد إيمان المسلم بالثواب من الله زادت لذته ومتعه وسروره بما يبذله من جهد وتعب فى سبيل مرضاة الله. فالسعيد فى الإسلام ليس إنسانًا منعمًا مرفهًا يجرى وراء ملذاته وشهواته، وليس إنسانًا يعيش فى استرخاء وفرح وسرور دائم بل هو إنسان مؤمن بربه، ومتوكل عليه، وملتزم بهديه وشاكر فى السراء، صابر فى الضراء. فيكون سعيداً فى الدنيا لأن أمره كله خير فيها. قال عليه الصلاة والسلام: «**عجبًا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس لأحد غير المؤمن. إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له**»[٧].

وتلذذ المسلم واستمتاعه بعمل ما يرضى الله يجعله يضحى بكثير من الملذات المادية الدنيوية أو يؤجلها أو يُعَدِّلها ويرتقى بها. فيترك طعامه وشرابه ومتعه الجنسية فى نهار رمضان امتثالاً لأمر الله ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ** ﴾ [البقرة: ١٨٣] ولا يبالى بمشاعر الجوع والعطش والتعب التى يشعر بها، لأنه يجد فيها الاستمتاع الروحى الذى يفوق الاستمتاع المادى الذى تركه فى الصيام، فقد وعده الله بالثواب العظيم فى الدنيا والآخرة على هذا الصوم. قال رسول الله ﷺ عن رب العزة فى ثواب الصائمين: «**كل عمل ابن آدم يضاعف: الحسنة بعشرة أمثالها إلى سبعمائة ضعف إلا الصوم فإنه لى وأنا أجزى به، يدع شهوته وطعامه من أجلى. للصائم فرحتان: فرحة عند**

---

(٦) من حديث رواه الترمذى.

(٧) رواه مسلم.

فطره، وفرحة عند لقاء ربه. ولخلوف فيه أطيب عند الله من ريح المسك»[8] وقال عليه السلام: «ما من عبد يصوم يومًا فى سبيل الله إلا باعد الله بذلك اليوم وجهه عن النار سبعين خريفًا»[9] فالثواب من الله يجعل لذة الصيام أقوى من لذة الطعام، ويدفع إلى تحمل متاعب الجوع والعطش فى أيام الحر الشديد.

كما يُؤْثر المسلم الآخرين ويضحى بملذاته وشهواته فى حب المال والطعام ليكون من الأبرار الذين: ﴿وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ⑧ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَاءً وَلا شُكُورًا ⑨﴾ [الإنسان] كما أنه يُخْرج الزكاة ويتصدق على الفقراء والمساكين والضعفاء، ويسيطر على شهواته فى حب المال فيجمعه من حلال وينفقه فى حلال دون إفراط ولا تفريط، ليكون من عباد الرحمن الذين ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا﴾ [الفرقان: ٦٧] ويكون من المكرمين ﴿وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ㉔ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ㉕﴾ [المعارج]. ويجد المسلم فى إطعام الطعام وإعطاء المال لذة روحية تفوق لذته المادية من تناول الطعام ومن جمع المال، لأنه يؤمن أن ثواب الله كبير على هذه الأعمال التى يضحى فيها بملذات مادية عاجلة فى سبيل الحصول على ملذات روحية فى الدنيا والآخرة. قال تعالى: ﴿مَّثَلُ الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِّائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ [البقرة: ٢٦١].

وسعادة المسلم فى الدنيا محفوفة بالمكاره العاجلة التى هى عبارة عن فتن وابتلاءات تتطلب منه الصبر والاجتهاد فى تحملها. قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: ١٥٥] أى الذين يتحملون هذه الابتلاءات. وقال: ﴿أَحَسِبَ النَّاسُ أَن يُتْرَكُوا أَن يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لا يُفْتَنُونَ﴾ [العنكبوت: ٢]. فالابتلاءات والفتن اختبار لقوة إيمان المؤمن، فمَنْ جزع وحزن وسخط شقى بتفكيره ومشاعره، ومن صبر واحتسب ورضى سعد بتفكيره ومشاعره، وفرح بنجاحه فى هذا الابتلاء أو الاختبار، واستبشر بالثواب من الله. قال تعالى: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [الزمر: ١٠]. وقال رسول الله ﷺ: «حُفت النار بالشهوات وحُفت الجنة بالمكاره»[10].

(٨) رواه مسلم.

(٩) متفق عليه.

(١٠) رواه مسلم.

ويشير هذا الحديث الشريف إلى أن سعادة المسلم فى الدنيا وفوزه بالجنة فى الآخرة، ثمرة مجاهدة النفس فى عمل ما يرضى الله، ونهيها عن الهوى الذى يغضب الله، أما شقاوة المسلم فى الدنيا وعذابه بالنار فى الآخرة، فهى بالجرى وراء الشهوات والملذات الرخيصة السريعة، وعمل ما يغضب الله. قال تعالى: ﴿ فَأَمَّا مَن طَغَىٰ (٣٧) وَآثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا (٣٨) فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَىٰ (٣٩) وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ (٤٠) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ (٤١) ﴾ [النازعات].

فسعادة المسلم ليست مشاعر فرح وسرور وملذات ومتع، لكنها اتباع لأوامر الله وابتعاد عن نواهيه وتحمل ما فى ذلك من جهد وتعب ونصب، ولا يشعر بهذه السعادة إلا المسلم الحق، لأنها سعادة قائمة على الإيمان بأن الله يأمر بالعدل والإحسان وإيتاء ذى القربى (التى فيها سعادة الإنسان وسعادة من حوله) وينهى عن الفحشاء والمنكر والبغى (التى فيها شقاوة الإنسان وشقاوة من حوله). ويعبر ابن القيم عن هذه الحقيقة الإيمانية بقوله: «السعادة فى اتباع أوامر الله والابتعاد عن نواهيه.. ولا صلاح ولا نعيم ولا لذة ولا متعة ولا سعادة بدون عبادة الله والتوكل عليه» (ابن القيم، ١٩٩٦ (أ): ٢٤).

وصدق الشاعر الحطيئة حين قال:

ليست السعادة فى جمع مال ... ولكن التقى هو السعيد

وقال الفضل بن عياض:

إن الشقى الذى فى النار منزله ... والفوز فوز الذى ينجو من النار

التلخيص

تقوم سعادة الإنسان فى الدنيا على عدة مسلمات من أهمها أن غاية الإنسان فى الدنيا عبادة الله وتعمير الأرض، وأن الإسلام منهج لسعادة الإنسان فى الدنيا، والسعادة فى الدنيا وسيلة للسعادة فى الآخرة، ومن يعمل الفضائل من أجل الدنيا يسعد فى الدنيا ولا يسعد فى الآخرة، ومن يعمل الفضائل من أجل الآخرة يسعد فى الدنيا والآخرة، وأن الله زود الإنسان بحاجات دنيوية ودينية وسخر له ما فى الأرض من جماد ونبات وحيوان من أجل سعادته فى الحياة الدنيا.

وقد وعد الله آدم عليه السلام وذريته من بعده بالسعادة فى الدنيا والآخرة إن اتبعوا منهج

الإسلام فى الحياة، ووعدهم بالشقاء والتعاسة إن هم أعرضوا عن هذا المنهج، وحثهم على الاستمتاع بالحياة الدنيا من خلال الالتزام بأوامره والابتعاد عن نواهيه. فقد أحل لهم الطيبات التى تنمى صحتهم الجسمية والنفسية، وحرم عليهم الخبائث التى تفسد حياتهم وتضعف أجسامهم وتوهن نفوسهم.

ومع أن السعادة والشقاء مرتبطتان بقضاء الله وقدره فإنهما من كسب الإنسان وسعيه فى الحياة الدنيا وإرادته وتفكيره ومشاعره. فكل إنسان مسلم أو غير مسلم يمكن أن يكون سعيداً إذا أخذ بأسباب السعادة وهى عمل الفضائل والابتعاد عن الرذائل، ولكن المسلم سوف يكون أكثر سعادة من غير المسلم لأنه يعمل الفضائل من أجل الآخرة فيسعد فى الدنيا والآخرة، ويحصل على ملذات الدنيا بمنهج الله فيجدها أكثر لذة ومتعة، لأنه لا يستمتع بها من أجل الاستمتاع بل من أجل التقوّى على عبادة الله وتعمير الأرض، فتصبح ملذاته المادية والمعنوية ملذات روحية، فيسعد بها فى الدنيا أكثر من غير المسلم.

والسعادة التى يريدها الإسلام للمسلمين ليست فى الجرى وراء الشهوات والملذات، وإنما هى فى ضبط النفس ومجاهدتها فى تحمل المشقات والصعوبات ابتغاء مرضاة الله. فالسعادة فى الآخرة محفوفة بالمكاره والشكر فى السراء والصبر فى الضراء.

التطبيقات

يهدف هذا الفصل إلى تعريف القارئ برأى الإسلام فى سعادة الإنسان فى الدنيا والاستفادة من هذه المعرفة فى تنمية صحته النفسية وزيادة شعوره بالسعادة فى الدنيا حتى يصل إلى السعادة فى الآخرة. وتتلخص الدروس المستفادة من هذا الفصل فى الآتى:

١ - أن يؤمن الإنسان بالغاية التى خلق من أجلها وهى عبادة الله وتعمير الأرض حتى يدرك قيمة نفسه ومعنى وجوده فى هذه الحياة، فيسعد فى الدنيا والآخرة.

٢ - أن يلتزم بمنهج الإسلام فى إشباع حاجاته الجسمية والنفسية والاجتماعية، وأن يوظفها فى عبادة الله وتعمير الأرض، حتى يزداد متعة بها ويُقَوِّى نفسه ويَحْميها من الانحراف والضلال.

٣ - لا يحرم الإنسان نفسه من الطيبات التى أحلها الله من طعام وملبس ومسكن وزواج ونوم وراحة وعمل وكسب الرزق فى حدود شرع الله دون إسراف ولا تقتير، فالإسلام

دين الوسطية والاعتدال فى كل شيء.

٤ – يبتعد الإنسان عما حرم الله لأن فيها ضرره فى الدين والدنيا، فالمحرمات خبائث تضعف الأبدان وتوهن النفوس وتدفع إلى الانحراف والفساد.

٥ – لا يجعل الإنسان همه السعادة فى الدنيا فهى سعادة ناقصة زائلة إما بزواله عنها أو بزوالها عنه، وعليه أن يعمل من أجل السعادة فى الآخرة حتى يسعد فى الدنيا والآخرة.

OOO

الفصل الرابع
عوامل تنمية السعادة فى الدنيا وفق منهج الإسلام

تقوم نظرة الإسلام إلى سعادة الإنسان فى الدنيا على أساس أنها من الأعمال الكسبية التى يكتسبها الإنسان بإرادته وهى - أى السعادة - تزيد بعمل الصالحات - أى الفضائل - وتنتقص بالتقاعس عن الفضائل أو بعمل الرذائل. فمن أراد أن يُنمى سعادته فى الدنيا فعليه الالتزام بهدى الله فى العبادات والمعاملات والانضباط بضوابط الشرع فى عمل الفضائل، حتى تتحقق له السعادة فى الدنيا والآخرة.

وقد أشار القرآن الكريم والسنة الشريفة إلى عوامل عديدة تسهم بشكل مباشر أو غير مباشر فى زيادة سعادة الإنسان فى الدنيا. وسوف نختار ثمانية منها عدها الرسول عليه الصلاة والسلام من عوامل سعادة الإنسان فى الدنيا. وهى: الاستقامة، والاستخارة، والمعافاة فى البدن، والزوجة الصالحة، والمسكن الصالح، والمركب الصالح، والرزق الواسع، والأمن والأمان. وسوف نناقش هذه العوامل ونبين كيف يسهم كل منها فى زيادة سعادة الإنسان فى الدنيا.

١ - الاستقامة

يقصد بالاستقامة لزوم طاعة الله فنعمل بما أمر به ونبتعد عما نهى عنه، أى نلتزم بعمل الفضائل والابتعاد عن الرذائل، ففيهما سعادة الإنسان فى الدنيا. قال تعالى: **﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ ⦗١٣⦘ أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ⦗١٤⦘﴾** [الأحقاف].

وتشير هاتان الآيتان إلى أن السعادة تتطلب الإيمان بالله ثم الاستقامة التى تحمى الإنسان من الحزن والخوف، وتجعله فرحًا فى الدنيا برضا الله عنه وباحترام الناس له وبما ينتظره من ثواب فى الآخرة، لذا حث الرسول عليه الصلاة والسلام على الإيمان ثم الاستقامة فقال عليه السلام لعمرة سفيان بن عبد الله رضى الله عنه: **«قل آمنت بالله ثم استقم»**(١).

---

(١) رواه مسلم.

وتتطلب الاستقامة مجاهدة النفس فى طاعة الله ومواصلة عمل الفضائل والابتعاد عن الرذائل، فيزداد الإنسان قربًا من خالقه، وارتباطًا به، وتوكلاً عليه، فيشعر بالسعادة فى مواقف كثيرة. قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [العنكبوت: ٦٩] وقال رسول الله ﷺ: **«إن الله تعالى قال: من عادى لى وليًا فقد آذنته بالحرب. وما تقرب إليَّ عبدى بشىء أحب إليَّ مما افترضته عليه، وما يزال عبدى يتقرب إليَّ بالنوافل حتى أحبه، فإذا أحببته كنت سمعه الذى يسمع به، وبصره الذى يبصر به، ولسانه الذى ينطق به، ويده التى يبطش بها، ورجله التى يمشى بها، وإذا سألنى أعطيته ولئن استعاذنى لأعيذنه»**(٢).

ويشير هذا الحديث الشريف إلى أن استقامة العبد ومواظبته على طاعة الله بالفرائض والنوافل تجعله فى محبة الله ورضوانه، وتجعل حواسه كلها خاضعة لأوامر الله، فيعيش فى أمن وطمأنينة ورضا مع الله ومع النفس ومع الناس، وهذه قمة السعادة فى الدنيا الموصلة إلى السعادة فى الآخرة.

ودعوة الإسلام إلى الاستقامة من أجل السعادة تؤيد دعوة الفلاسفة والعلماء المسلمين وغير المسلمين إلى الاستقامة من أجل السعادة فى الدنيا، فكل من الإسلام والفلاسفة والعلماء يتفقون على أن سعادة الإنسان فى عمل الفضائل والابتعاد عن الرذائل، لكن الفرق بين الاستقامتين يظهر فى أن الاستقامة التي يريدها الإسلام تقوم على الإيمان بالله الذى يجعلها تحقق السعادة للإنسان فى الدنيا وتوصله إلى السعادة فى الآخرة، أما الاستقامة التى يريدها الفلاسفة والعلماء غير المسلمين فتقوم على العمل من أجل الدنيا فيسعد الإنسان فيها سعادة ناقصة لا توصله إلى السعادة في الآخرة، لذا فمن شاء فليؤمن بالله ثم يستقم فيسعد فى الدنيا والآخرة، ومن شاء فليستقم من أجل الدنيا فيسعد فى الدنيا وما له فى الآخرة من نصيب.

٢ - الاستخارة

يقصد بالإستخارة صلاة الاستخارة وهى ركعتان من غير الفريضة، يصليهما المسلم بنية استخارة الله فى أمر لا يدرى فيه خير أم شر له، ولا يستطيع أن يقرر: يُقدم عليه أو يُحجم عنه (صراع إقدام - إحجام)، أو استخارة الله فى أمرين عليه أن يختار أحدهما ولا يدرى أيهما أكثر خيرية له فيُقدم عليه (صراع إقدام - إقدام) أو أيهما أكثر ضررًا به حتى يُحجم

---

(٢) رواه البخارى.

عنه (صراع إحجام – إحجام) . وهذه الصراعات[١] مرتبطة بأفعال الإنسان الاختيارية، وهى فى الحياة اليومية كثيرة. ومن سعادة الإنسان فى الدنيا اللجوء إلى الله وطلب العون منه فى اتخاذ القرار والمساعدة في حل هذا الصراع. قال رسول الله ﷺ : **«من سعادة ابن آدم استخارة الله، ومن سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله، ومن شقوة ابن آدم ترك استخارة الله، ومن شقوة ابن آدم سخطه بما قضى الله»**[٢].

فالعبد السعيد هو الذى يجمع بين الاستخارة والرضا. وتأتى سعادة العبد فى الاستخارة من أنه يلجأ إلى الله القادر على كل شىء والعالم بكل شىء، ويُفوض أمره إليه وهو موقن بأن الله لا يريد لعباده إلا الخير «فالخير للإنسان فيما اختاره الله له» مما يجعله يرضى بما قضى الله له فى هذا الأمر، وينشرح صدره، ويتخلص من صراعه، ويستعيد أمنه وطمأنينته. أما الشقاوة فى ترك الاستخارة فتأتى من عجز العبد عن حل الصراع وعن عدم قدرته على اتخاذ القرار المناسب فى الوقت المناسب، فيظل في صراع نفسى مؤلم، ويلجأ إلى الحيل النفسية الدفاعية، ويكون عرضة للاضطراب النفسى أو الاضطراب العقلى بسبب شعوره بالعجز عن حل الصراع، وسخطه على ما هو فيه، فيظل فى قلق وتوتر وضيق وتعاسة.

وقد سن الرسول عليه الصلاة والسلام صلاة الاستخارة وعدَّها من سعادة الإنسان، ففيها توفيق من الله فى حل الصراع. قال عليه الصلاة والسلام: **«إذا هم أحدكم بالأمر فليركع ركعتين من غير الفريضة ثم ليقل: اللهم إنى أستخيرك بعلمك، وأستقدرك بقدرتك، وأسألك**

---

(٣) الصراع Conflict : هى مشاعر نفسية مؤلمة يشعر بها الإنسان عندما يعجز عن اتخاذ القرار فى أمر من الأمور، مما يجعله متوتراً قلقًا مضطربًا متردداً، ويدفعه إلى الحيل النفسية الدفاعية. وينقسم الصراع إلى أربعة أشكال هى:

أ – صراع إقدام – إقدام: عندما يكون الإنسان مشدوداً إلى أمرين يرغب فيهما ولا يستطيع الحصول عليهما معًا، وعليه أن يفاضل بينهما ويختار أفضلهما بالنسبة له.

ب – صراع إحجام – إحجام: عندما يكون الإنسان مشدوداً عن أمرين لا يرغب فيهما ولكنه لا يستطيع أن يتركهما معًا وعليه أن يختار أقلهما ضرراً به.

جـ – صراع إقدام– إحجام: عندما يكون الإنسان مشدوداً إلى أمر ومشدودا عنه فى آن واحد أى يحبه ويكرهه بنفس الدرجة لأن محاسنه وعيوبه متساوية بالنسبة له، ولا يستطيع أن يُقدم عليه أو يُحجم عنه.

د – صراع إقدام – إحجام مزدوج: عندما يكون الإنسان مشدوداً إلى أمرين ومشدوداً عنهما بنفس الدرجة لأن محاسنهما وعيوبهما متساوية بالنسبة له، ولا يستطيع أن يُقدم على أحدهما ويُحجم عن الآخر.

ولمزيد من المعلومات يُرجع إلى:

محمد عودة، وكمال إبراهيم مرسي (٢٠٠٠) **الصحة النفسية فى ضوء الإسلام وعلم النفس**. الكويت: دار القلم.

(٤) رواه أحمد.

من فضلك العظيم، فإنك تقدر ولا أقدر، وتعلم ولا أعلم، وأنت علاَّم الغيوب. اللهم إن كنت تعلم أن هذا الأمر - ويسميه باسمه - خير لى فى دينى ومعاشى وعاقبة أمرى فاقدره لى ويسره لى، ثم بارك لى فيه. وإن كنت تعلم أن هذا الأمر شر لى فى دينى ومعاشى وعاقبة أمرى فاصرفه عنى، واصرفنى عنه، واقدر لى الخير حيث كان ثم رضنى به»(٥).

ويستفيد المؤمن كثيرا من هذه الصلاة إذا آمن أن النجاح والتوفيق فضل من الله، وأن الله لا يختار لعباده إلا الخير. فهذا الإيمان يجعله مهيأ للرضا بقضاء الله فى موقف الصراع، ويشرح صدره ويساعده فى حل صراعه، ويذهب عنه التوتر والقلق ويستعيد صحته النفسية.

٣ - المعافاة فى البدن

يقصد بالمعافاة فى البدن خلو الجسم من الأمراض والآلام مع توافر القوة وسلامة الأعضاء، وقيامهاو بوظائفها بحيوية ونشاط. وقد عد الرسول عليه الصلاة والسلام المعافاة فى البدن من عوامل سعادة الإنسان فى الدنيا(٦). فقال عليه الصلاة والسلام: **«أربع من أعطيهن فقد أعطى خير الدنيا: قلبًا شاكراً، ولسانًا ذاكراً، وبدنًا على البلاء صابراً، وزوجة لا تبغيه حوبًا فى نفسها وماله»**(٧) وقال فى حديث آخر: **«من بات آمنًا فى سربه، معافى فى بدنه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها»**(٨).

يستفاد من هذين الحديثين الشريفين أن المعافاة فى البدن إحدى الركائز الأساسية التى تقوم عليها سعادة الإنسان فى الدنيا، لأن حياته فيها تتطلب الصحة والمعافاة فى البدن. والإسلام دين قوة يدعو المسلمين إلى الأخذ بأسباب الصحة والمعافاة فى الأبدان. قال عليه الصلاة والسلام: **«المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفى كل خير، احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز»**(٩) والمؤمن القوى الذى يقصده الرسول عليه الصلاة والسلام هو القوى فى بدنه ونفسه. يقول الدكتور السيد نوح «يراد بالقوة فى هذا الحديث عزيمة النفس الصادقة وهمتها العالية وإرادتها المتينة، وذلك بالطبع نابع من صحة البدن وسلامته من العلل والأمراض» (نوح، ١٩٩٨ : ٦).

ولا يكون المسلم راجحًا فى ميزان الإسلام إلا إذا تعهد جسمه بالرعاية والعناية لأن صحة

(٥) رواه البخارى.

(٦) لمزيد من المعلومات عن التأثير المتبادل بين النفس والجسم ارجع إلى الفصل السابع من هذا الكتاب.

(٧) رواه الطبرانى.

(٨) رواه الترمذى.

(٩) من حديث رواه مسلم.

البدن ليست صحة مادية فقط، بل قوة أثرها عميق فى تنمية صحة النفس وزيادة قوتها وتحملها لأعباء الحياة، التى تحتاج بدنًا قويًا، فسلامة الجسم مرتبطة بسلامة التفكير والإقبال على الحياة ببشاشة وتفاؤل (الغزالى، ١٩٧٤ : ١٧٠) وهذا ما يجعل المعافاة فى البدن من عوامل سعادة الإنسان.

ويفضل الرسول عليه الصلاة والسلام صحة البدن على الغنى للمؤمن، فيقول: «**لا بأس بالغنى لمن اتقى، والصحة لمن اتقى خير من الغنى، وطيب النفس من التنعيم**»[١٠] وكان عليه الصلاة والسلام «كثير الدعاء بالعافية وكان يدعو أهله وأصحابه إلى أن يسألوا الله العافية» فقال لعمه العباس: «**يا عباس يا عم رسول الله سل الله العافية فى الدنيا والآخرة**»[١١] وقال أيضًا: «**سلوا الله اليقين والمعافاة، فما أوتى أحد بعد اليقين خيراً من العافية**»[١٢].

كما كان الرسول عليه الصلاة والسلام يدعو ربه بالسلامة فى حواسه وبالقوة والصحة فقال عليه السلام: «**ومتعنا بأسماعنا وأبصارنا وقوتنا ما أحييتنا واجعله الوارث منا**»[١٣] وقال أيضًا: «**اللهم عافنى فى بدنى وعافنى فى سمعى وعافنى فى بصرى لا إله إلا أنت**»[١٤] وقال كذلك: «**اللهم اجعل فى قلبى نوراً، وفى بصرى نوراً، وفى سمعى نوراً، وعن يمينى نوراً، وعن يسارى نوراً، وفوقى نوراً، وتحتى نوراً، وأمامى نوراً، وخلفى نوراً، واجعل لى نوراً**»[١٥].

عوامل تنمية المعافاة فى البدن والمحافظة عليها

والمعافاة فى البدن نعمة من عند الله يجب المحافظة عليها، والأخذ بأسباب تنميتها وتقويتها ومن أهمها الآتى:

أ - التغذية الجيدة والاعتدال فى تناول الطعام:

فقال عليه الصلاة والسلام: «**ماملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه. بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لابد فاعلاً فثلث لطعامه، وثلث لشرابه وثلث لنفسه**»[١٦] فهذه دعوة من الرسول عليه الصلاة والسلام للتوسط فى الغذاء، وتناول منه بقدر الحاجة، والاعتدال فيه

(١٠) رواه ابن ماجه.
(١١) رواه أحمد.
(١٢) رواه أحمد.
(١٣) من حديث رواه الترمذى.
(١٤) رواه أبو داود.
(١٥) رواه البخارى.
(١٦) رواه أحمد.

كمًا وكيفًا، حتى ينتفع الجسم بالغذاء، ويتجنب أضرار التخمة أو سوء التغذية.

ب - نظافة البدن:

يريد الإسلام أن يكون المسلم وضيء الوجه، نقى البدن، نظيف الأعضاء، أغر الحاجبين، لأنه سوف يُبعث يوم القيامة على حالته فى الدنيا (الغزالى، ١٩٧٤ : ١٦٣) لذا أمر بنظافة البدن وطهارته خمس مرات فى اليوم عند كل صلاة، وغُسل الجنابة، وغُسل الجمعة. قال تعالى: ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا** ﴾ [المائدة: ٦]. وقال الرسول عليه الصلاة والسلام: «**النظافة من الإيمان والإيمان مع صاحبه فى الجنة**»[١٧] وأمر عليه السلام رجلاً بإصلاح شعره فلما فعل، قال: «**أليس هذا خيراً من أن يأتى أحدكم ثائر الشعر كأنه شيطان**»[١٨].

فالنظافة من الإيمان وهى شعار الإسلام وعنوانه. يقول الشيخ محمد الغزالى - رحمه الله - لقد كان رسول الله ﷺ إذا رأى مسلمًا يهمل فى تجميل نفسه، وتنسيق هيئته، نهاه عن الاسترسال فى هذا التبذل، وأمره بارتداء أفضل ما عنده، ليُحَسِّن هندامه ومظهره، لأن الله جميل يحب الجمال (الغزالى، ١٩٧٤ : ١٦٨).

جـ - إعطاء الجسم حقه من الراحة وعدم تحميله فوق طاقته:

فالجسم له طاقة على العمل والنشاط، يحتاج بعدها إلى الراحة والنوم، حتى يستعيد طاقته ويقدر على العمل والنشاط من جديد. وحث الإسلام على أن نعمل بقدر طاقتنا، ولا نحمِّل أنفسنا ما لا تطيق. قال تعالى: ﴿ **لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا** ﴾ [الطلاق: ٧]. وقال أيضًا: ﴿ **لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا** ﴾ [البقرة: ٢٨٦] أى ما تقدر عليه. وقال عليه الصلاة والسلام لأبى الدرداء - رضى الله عنه - الذى كان يصوم النهار ويقوم الليل: «**إن لبدنك عليك حقا**» فى الرعاية والحماية والتنمية.

د - الوقاية من الأمراض:

فدعا الإسلام إلى الابتعاد عن المناطق الموبوءة بالأمراض، والأخذ بالأسباب الوقائية لحماية أبداننا. فالوقاية خير من العلاج. قال عليه الصلاة والسلام: «**إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فراراً منه**». وقال: «**فر من المجذوم فرارك من**

(١٧) رواه الطبرانى.

(١٨) فى الحلال والحرام ليوسف القرضاوى ص ٧٨.

الأسد»[١٩] حتى لا تنتقل العدوى إليك.

هـ - علاج الأمراض والتداوى فلكل داء دواء:

يقول ابن القيم كان من هدى رسول الله عليه الصلاة والسلام فعل التداوى فى نفسه، والأمر به لمن أصابه مرض من أهله وأصحابه (ابن القيم، ١٤٠٣هـ : ٦٥) وقال عليه الصلاة والسلام: **«لكل داء دواء فإذا أصاب دواء الداء برأ بإذن الله عز وجل»**[٢٠] وقال أيضاً: **«تداووا عباد الله، فإن الله عز وجل لم يُنْزل داء إلا أنزل له شفاء، علمه من علمه، وجهله من جهله»**[٢١] فالأخذ بالتداوى مع طلب الشفاء من الله هما أساس العلاج من الأمراض واستعادة الصحة إلى البدن.

٤ - الزوجة الصالحة

يقصد بالزوجة الصالحة المرأة التى على خلق ودين، والتى إذا نظر إليها زوجها سرته، وإذا أمرها أطاعته، وإذا غاب عنها حفظته فى نفسها وماله[٢٢] فهى خير متاع الدنيا. قال عليه الصلاة والسلام: **«الدنيا متاع وخير متاع الدنيا الزوجة الصالحة»**[٢٣]. وقد عدَّ الرسول عليه الصلاة والسلام هذه الزوجة من عوامل سعادة المرء. فقال: **«من سعادة ابن آدم ثلاثة، ومن شقاوة ابن آدم ثلاثة. من سعادة ابن آدم: الزوجة الصالحة، والمسكن الصالح، والمركب الصالح. ومن شقاوة ابن آدم: الزوجة السوء، والمسكن السوء، والمركب السوء»**[٢٤] وفى حدث آخر قال عليه الصلاة والسلام: **«أربع من السعادة: المرأة الصالحة، والمسكن الواسع، والجار الصالح والمركب الهنيىء»**[٢٥].

يستفاد من الحديثين الشريفين أن الزوجة الصالحة من عوامل سعادة زوجها، بما تحققه له من إمتاع وسكن وأمن وطمأنينة ومساندة اجتماعية، فيسعد كل منهما بالآخر. فإذا أضفنا إلى هذا قوله عليه السلام: **«المرأة خير متاع الدنيا»** أدركنا موقف الإسلام من الزواج الناجح بالنسبة للرجل والمرأة. فهو من أفضل نعم الله عليهما، فبه يستمتعان ويسعدان فى الحياة الدنيا.

---

(١٩) رواه البخارى.

(٢٠) رواه مسلم.

(٢١) رواه أحمد.

(٢٢) معنى حديث رواه ابن ماجه.

(٢٣) رواه مسلم.

(٢٤) رواه أحمد.

(٢٥) رواه ابن حبان.

وتأتى السعادة فى الزواج من عدة مصادر هى:

أ - **الزواج** يعطى لحياة كل من الزوجين قيمة أو معنى، حيث يرفع مكانتهما الاجتماعية فى الحياة من خلال بناء الأسرة وإنجاب الأبناء. وقد عبر الإسلام عن أهمية الزواج فى حياة الإنسان فعدَّ «عقد الزواج» ميثاقًا قويًا. قال تعالى: ﴿ **وَأَخَذْنَ مِنكُم مِّيثَاقًا غَلِيظًا** ﴾ [النساء: ٢١] يجب المحافظة عليه والوفاء به. فعقد الزواج - كما قال البخارى رضى الله عنه - «أشرف العقود فى شرع الله لأنه سبَبُ كل خير وصلاح للرجل والمرأة على السواء»

ب - **توفير الاستقرار النفسى لكل من الزوجين** من خلال علاقة المودة والمحبة التى تقوم عليها العلاقة الزوجية، حيث يكون كل من الزوجين مصدر أمن وطمأنينة للزوج الآخر. قال تعالى: ﴿ **وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ** ﴾ [الروم: ٢١].

ج - **حصول كل من الزوجين على المساندة الاجتماعية من الزوج الآخر**، فيجد من يشاركه أفراحه وأحزانه فيزداد فرحًا فى النجاح، ويذهب عنه الحزن فى الفشل والإحباط. وقد وصف الله الزواج بالحصن لكل من الزوجين. قال تعالى: ﴿ **فَإِذَا أُحْصِنَّ** ﴾ [النساء: ٢٥] أى تزوجن. وقال سبحانه: ﴿ **وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ النِّسَاءِ** ﴾ [النساء: ٢٤]. أى المتزوجات من النساء. وقال سبحانه: ﴿ **هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ** ﴾ [البقرة: ١٨٧] أى أن الزوجة لباس لزوجها والزوج لباس لزوجته، حيث يحمى كل منهما الآخر من كل سوء ومكروه.

د - **إنجاب الأبناء** الذين هم زينة الحياة الدنيا وقرة أعين لوالديهم، ومطلب أساسى لكل رجل وامرأة فى الحياة، لذا كان دعاء عباد الرحمن: ﴿ **رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ** ﴾ [الفرقان: ٧٤]. كما أن إنجاب الأبناء وتربيتهم من عوامل سعادة والديهم فى الدنيا والآخرة، لأن الولد الصالح سواء كان ذكرًا أو أنثى خير ما يتركه الوالدان فى الدنيا، فهو من العمل الصالح الذى يستمر ثوابه إليهما بعد مماتهما. قال رسول الله ﷺ: «**إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، علم ينتفع به، ولد صالح يدعو له**»[٢٦] فالأبناء سند لوالديهم فى الحياة الدنيا ومصدر ثواب لهما فى الآخرة، بفضل دعاء الأبناء للآباء بعد مماتهم.

---

(٢٦) رواه البخارى.

٥ - المسكن الصالح

يقصد بالمسكن الصالح البيت الذى يجد فيه الإنسان الراحة والحماية والاستقرار النفسى. ولا يعنى هذا أن يكون المسكن قَصْرًا أو فيلا فخمة، إنما يكفى أن يكون مأوى مناسبًا للإنسان، يحميه من الحر والبرد، ويشعر بالرضا عنه، وتتوافر فيه أساسيات الحياة، ويكون نظيفًا جيد الإضاءة والتهوية. والمسكن الصالح أو المسكن الواسع نعمة من الله فى هذه الدنيا. قال تعالى: ﴿**وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُم مِّن جُلُودِ الْأَنْعَامِ بُيُوتًا تَسْتَخِفُّونَهَا يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَيَوْمَ إِقَامَتِكُمْ وَمِنْ أَصْوَافِهَا وَأَوْبَارِهَا وَأَشْعَارِهَا أَثَاثًا وَمَتَاعًا إِلَىٰ حِينٍ**﴾ [النحل: ٨٠] وكان النبى يحب سعة الدار، ويعدها من عناصر السعادة الدنيوية، وكان يدعو ربه: «**اللهم اغفر لى ذنبى ووسع لى فى دارى وبارك لى فى رزقى**»[٢٧].

ومن أهم مكونات المسكن الصالح وجوده بين جيران صالحين، يرعون حقوق الجيرة فى التعاون والحماية والمساعدة والاحترام المتبادل. فالجيران الصالحون يشعرون بالرضا عن بعضهم البعض، ويكون كل منهم أخًا وصديقًا للآخرين، يساندهم ويساندونه فى السراء والضراء.

وقد عدّ الرسول المسكن الصالح من سعادة ابن آدم، والمسكن السيئ من شقاوة ابن آدم. وتأتى السعادة فى المسكن الصالح من مشاعر الرضا والراحة فى المسكن الذى يمضى الإنسان فيه أوقاتًا كثيرة، ومن مشاعر الرضا والاطمئنان التى يشعر بها مع جيرانه الذين يتعامل معهم كل يوم. وتأتى الشقاوة فى المسكن السيئ من مشاعر الضيق والتوتر والسخط التى يعانيها أثناء وجوده فى المسكن غير المناسب ومن تعامل الجيران السيئ معه، مما يجعل الساكن يكره السكن والمنطقة التى يسكن فيها.

ونظرًا لأهمية الجار فى تنمية الرضا عن المسكن حث الإسلام على الإحسان إلى الجار والتعاون معه وعدم إيذائه، حتى يكون الجار مصدر أمن وسعادة لجيرانه، ولا يكون مصدر اضطراب وشقاوة لهم. قال تعالى: ﴿**وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ**﴾ [النساء: ٣٦]. وعدّ الرسول الجار الصالح من سعادة ابن آدم والجار السيئ من شقاوة ابن آدم، حيث قال: «**أربع من سعادة ابن آدم: المرأة الصالحة، والمسكن الواسع، والجار الصالح، والمركب الهنيىء**»[٢٨] وأوصى خيرًا بالجار فقال لأبى ذر الغفارى رضى الله

---

(٢٧) رواه النسائى.

(٢٨) رواه ابن حبان.

عنه: «**يا أبا ذر إذا طبخت مرقة فأكثر ماءها وتعهد جيرانك**»[٢٩] ونهى عليه السلام عن إيذاء الجار، فقال: «**لا يدخل الجنة من لا يأمن جاره بوائقه**» «أى شروره»[٣٠] حتى يعيش الجار فى أمن وسعادة مع جيرانه. فمن أراد السعادة فى الدنيا فليحسن إلى جيرانه، ومن أراد السعادة فى الدنيا والآخرة فليحسن إلى جيرانه ابتغاء مرضاة الله، فيفوز بالثواب من الله فى الدنيا والآخرة.

٦ - المركب الصالح

يقصد بالمركب كل ما يركب فى البر والبحر والجو، ويشمل جميع وسائل المواصلات التى يستعملها الإنسان فى انتقالاته. والمركب الصالح هو وسيلة الانتقال المريحة فى ركوبها التى توصل الإنسان إلى المكان الذى يريده بدون مشقة، أما المركب السيئ فهو وسيلة انتقال غير مريحة، ويجد الإنسان مشقة فى استعمالها، ولا توصله إلى ما يريده إلا بشق الأنفس. وقد عد الرسول عليه الصلاة والسلام المركب الصالح أو المركب الهنيء من سعادة الإنسان والمركب السيئ من شقاوة الإنسان فى الدنيا. وتأتى سعادة الإنسان بالمركب الصالح من أهمية هذا المركب فى نقل الإنسان من بلد إلى بلد، ومن صلاحه الذى يجعل راكبه مستريحًا فى استعماله، وفى انتقاله إلى حيث يريد براحة واطمئنان فيشعر بالسعادة، أما سوؤه فراكبه يجد مشقة فى استعماله، ويوصله إلى حيث يريد بعد تعب ومعاناة، ولا يشعر بالأمن والطمأنينة معه فيشقى به فى انتقالاته ولا يطمئن إليه.

والمركب الصالح أو المركب الهنيء من نعم الله على عباده فى الحياة الدنيا. قال تعالى: **﴿وَآيَةٌ لَّهُمْ أَنَّا حَمَلْنَا ذُرِّيَّتَهُمْ فِي الْفُلْكِ الْمَشْحُونِ ﴿٤١﴾ وَخَلَقْنَا لَهُم مِّن مِّثْلِهِ مَا يَرْكَبُونَ ﴿٤٢﴾﴾** [يس] وقال أيضًا: **﴿أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّا خَلَقْنَا لَهُم مِّمَّا عَمِلَتْ أَيْدِينَا أَنْعَامًا فَهُمْ لَهَا مَالِكُونَ ﴿٧١﴾ وَذَلَّلْنَاهَا لَهُمْ فَمِنْهَا رَكُوبُهُمْ وَمِنْهَا يَأْكُلُونَ ﴿٧٢﴾ وَلَهُمْ فِيهَا مَنَافِعُ وَمَشَارِبُ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾﴾** [يس] فكل وسائل المواصلات نعم من عند الله، علينا شكر خالقها على ما أنعم، حتى يبارك فيها، ويزيدها صلاحا، فتزداد سعادتنا وأمننا بها. لذا كان رسول الله ﷺ إذا استوى على بعيره خارجًا إلى سفر يكبر ثلاثًا ويقول: «**سبحان الذى سخر لنا هذا وما كنا له مقرنين وإنا إلى ربنا لمنقلبون. اللهم إنا نسألك فى سفرنا هذا البر والتقوى ومن العمل ما ترضى. اللهم هوِّن علينا سفرنا هذا، واطو عنا بُعْده. اللهم أنت الصاحب فى السفر والخليفة فى**

---

(٢٩) رواه مسلم.

(٣٠) رواه مسلم.

الأهل. اللهم إنى أعوذ بك من وعثاء السفر، وكآبة المنظر وسوء المنقلب فى الأهل والولد»(٣١).

وسن الرسول سننًا مَنْ يأخذ بها من المسلمين سوف يجد الراحة والمتعة فى سفره، ويكون مركبه - سواء كان دابة أو سيارة أو طائرة أو باخرة - مركبًا صالحًا بإذن الله تعالى. من هذه السنن صلاة ركعتين قبل السفر. قال عليه السلام: «**ما خلف أحد عند أهله أفضل من ركعتين يركعهما عندهم حين يريد السفر**»(٣٢). ومنها توديع الأهل وجعلهم وديعة عند الله قال عليه السلام: «**مَنْ أراد السفر فليقل لمن يخلف أستودعكم الله الذى لا تضيع ودائعه**»(٣٣). وكان رسول الله يودع قائلاً: «**أستودع الله دينك وأمانتك وخواتيم عملك**»(٣٤).

ومنها ذكر الرجوع من السفر فقد كان رسول الله عند عودته من السفر يكبر ثلاثًا ويقول: «**لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد وهو على كل شىء قدير، أيِّبون تائبون عابدون ساجدون لربنا حامدون، صدق الله وعده، ونصر عبده، وهزم الأحزاب وحده**»(٣٥).

٧ - التوسعة فى الرزق

يقصد بالتوسعة فى الرزق الزيادة فى كسب المال من حلال، والبركة فيه. فكسب المال عمل مشروع بقصد النفقة الواجبة على النفس والأهل والعيال والتوسعة عليهم، وهو مشروع أيضًا بقصد الترفه والجاه والمكانة الاجتماعية. قال تعالى: ﴿**الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا**﴾ [الكهف: ٤٦] وقال أيضًا: ﴿**زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِندَهُ حُسْنُ الْمَآبِ**﴾ [آل عمران: ١٤] وقال الرسول عليه السلام: «**قلب الشيخ شاب على حب اثنين: طول العمر، وكثرة المال**»(٣٦) فشهوة جمع المال وما يرتبط بها من خيل مسومة وأنعام وزراعات كلها من متع الحياة الدنيا، التى تسعد صاحبها إذا كانت من كسب حلال، واستخدمت فيما يرضى الله. وقد مدح الرسول عليه الصلاة والسلام المال الحلال، وأثنى

---

(٣١) رواه مسلم.

(٣٢) رواه أحمد.

(٣٣) رواه الطبرانى.

(٣٤) رواه أحمد.

(٣٥) رواه البخارى ومسلم.

(٣٦) رواه الترمذى.

على صاحبه، فقال لعمرو بن العاص: «**يا عمرو نعم المال الصالح مع الرجل الصالح**»(٣٧).

ويجمع فقهاء المسلمين على أن جمع المال من حلال مباح للجميع دون حدود عليا أو دنيا. فقد جاء فى كتاب الآداب الشرعية «يباح الكسب الحلال لزيادة المال وتحقيق الجاه والترفه والتنعيم والتوسعة على العيال مع سلامة الدين وبراءة الذمة». وجاء فى كتاب الحلال والحرام للدكتور يوسف القرضاوى «لا حرج على المسلم فى أن يجمع المال ما شاء مادام يجمعه من حله ويُنميه بالوسائل المشروعة» (القرضاوى، ١٩٨٠: ٣٢٠).

والسعى فى كسب الرزق لإعفاف النفس والإنفاق على العيال أفضل عند الله من التفرغ للعبادة من صوم وحج وصلاة لما فى السعى من منافع للناس، فخير الناس أنفعهم للناس، ولما فيه من تعمير الأرض وتسخير ما فيها من طاقات ومنافع من أجل استمرار الحياة وتطورها. قال تعالى: ﴿**هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الأَرْضَ ذَلُولاً فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ**﴾ [الملك: ١٥].

الأخذ بالأسباب فى طلب الرزق:

ومع أن الإنسان يؤمن أن رزقه مقدر عليه من قبل أن تُنفخ فيه الروح. فرزقه من الكلمات التى يكتبها الملك، والعبد مضغة فى رحم أمه. قال رسول الله ﷺ: «**إن خلق أحدكم يُجمع فى بطن أمه أربعين يومًا نطفة ثم يكون علقة مثل ذلك ثم مضغة مثل ذلك ثم يبعث إليه الملك فيؤمر بأربع كلمات فيقال: اكتب رزقه وعمله وأجله وشقى أم سعيد ثم تنفخ فيه الروح**»(٣٨). ومع هذا فإن طلب الرزق والتوسعة فيه من كسب الإنسان واختياره للكسب الحلال أو الحرام وهو مسئول عن كسبه.

ويقوم طلب الرزق على الأخذ بأسباب الرزق والاجتهاد فى البحث عنه، وسوف يرزق الله من يأخذ بهذه الأسباب بحكمته سبحانه. فالله وحده هو الرزاق لكل الناس من المسلمين وغير المسلمين. قال تعالى: ﴿**إِنَّ رَبَّكَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّهُ كَانَ بِعِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا**﴾ [الإسراء: ٣٠] وأخبر سبحانه سيدنا إبراهيم الخليل أنه سوف يرزق من يأخذ بأسباب الرزق من المؤمنين والكافرين، فقال تعالى: ﴿**وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ اجْعَلْ هَذَا بَلَدًا آمِنًا وَارْزُقْ أَهْلَهُ مِنَ الثَّمَرَاتِ مَنْ آمَنَ مِنْهُم بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ قَالَ وَمَن كَفَرَ فَأُمَتِّعُهُ قَلِيلاً ثُمَّ أَضْطَرُّهُ إِلَىٰ عَذَابِ النَّارِ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ**﴾ [البقرة: ١٢٦] وتشير هذه الآية إلى أن الله يرزق من يسعى فى

---

(٣٧) رواه أحمد.

(٣٨) متفق عليه.

كسب الرزق من المسلمين وغير المسلمين.

والفرق بين كسب المسلم وكسب غير المسلم هو أن غير المسلم ينسب رزقه إلى الأسباب التى أخذ بها، أما المسلم فينسب رزقه إلى الأسباب وتوفيق الله، مما يجعله يأخذ بأسباب طلب الرزق وهو متوكل على الله فلن يصيبه من الرزق إلا ما كتبه الله له. قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: «**لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماصًا وتروح بطانًا**»(٣٩).

الاستمتاع فى طلب الرزق:

ويستمتع المسلم وغير المسلم بجمع المال وإنفاقه، إلا أن استمتاع المسلم فى هذا المجال أفضل من استمتاع غير المسلم، لأن المسلم عندما يعمل فى طلب الرزق وهو متوكل على الله، يؤمن بأن الرزاق هو الله فيطلب الرزق من الله، ويعمل فى البحث عن رزقه، ويرضى بما يرزقه الله قليلاً أو كثيراً، ويسعد بالمشى فى مناكب الدنيا والعمل فى تعميرها، فهو فى عبادة. قال عليه الصلاة والسلام: «**ما من مسلم يغرس غرسًا أو يزرع زرعًا فيأكل منه طير أو إنسان إلا كان له صدقة إلى يوم القيامة**»(٤٠) وقال: «**لأن يأخذ أحدكم حبله فيأتى بحزمة حطب على ظهره فيبيعها فيكف بها وجهه خير من أن يسأل الناس أعطوه أو منعوه**»(٤١) وانشغال المسلم فى البحث عن الرزق الحلال وهو متوكل على الله يجعل متعه فى جمع المال وإنفاقه متعًا مادية وروحية، فيستمتع بجمع المال (متع مادية قصيرة الأمد) ويستمتع بعبادة الله فى جمع المال من حلال، وإنفاقه فيما يرضى الله (متع روحية طويلة الأمد). أما متع غير المسلم فهى متع مادية فقط، لأنه يعمل ويكسب من أجل الدنيا وليس من أجل الآخرة، فيحصل على المتع المادية ولا يحصل على المتع الروحية.

حب المال المحمود:

ويحب المسلمون وغير المسلمين المال حبًا كبيرا، وهو حب محمود إذا انضبط بشرع الله، الذى جعل جَمْعه وإنفاقه وسيلة لإسعاد الناس، وليس غاية فى حد ذاته. أما حب المال المذموم فهو حب منضبط بهوى النفس الذى قد يجعل المال غاية وليس وسيلة، ويدفع إلى البخل وعبادة المال، فيشقى الإنسان بجمعه وحراسته، ويحزن عند الموت بتركه لغيره من الورثة. قال رسول الله ﷺ: «**تعس عبد الدينار والدرهم والقطيفة والخميصة. إذا أعطى رضى**

---

(٣٩) رواه الترمذى.

(٤٠) رواه مسلم.

(٤١) متفق عليه.

وإذا لم يعط لم يرض»[٤٢]. فالبخيل تعيس بالمال فى الدنيا، وينتظره عذاب اليم فى الآخرة. قال سبحانه وتعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ كَثِيرًا مِّنَ الْأَحْبَارِ وَالرُّهْبَانِ لَيَأْكُلُونَ أَمْوَالَ النَّاسِ بِالْبَاطِلِ وَيَصُدُّونَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يُنفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُم بِعَذَابٍ أَلِيمٍ (٣٤) يَوْمَ يُحْمَىٰ عَلَيْهَا فِي نَارِ جَهَنَّمَ فَتُكْوَىٰ بِهَا جِبَاهُهُمْ وَجُنُوبُهُمْ وَظُهُورُهُمْ هَٰذَا مَا كَنَزْتُمْ لِأَنفُسِكُمْ فَذُوقُوا مَا كُنتُمْ تَكْنِزُونَ (٣٥) ﴾ [التوبة] وليس حب المال الذى يؤدى إلى البخل هو المذموم فقط، بل ذم الإسلام حب المال الذى يدفع إلى جمع المال بطرق غير مشروعة وإنفاقه على شهوات مرذولة أو منحرفة مثل الزنا أو شرب الخمر أو تعاطى المخدرات وغيرها. كما ذم الإسلام حب المال الذى يدفع إلى الإسراف وتضييع المال فى أمور ليست ضرورية، فيكون جَمْعه وسيلة لتحقيق أهداف مادية رخيصة وإنفاقه فيما يغضب الله، فالإسراف أو التبذير مذموم بكل أشكاله. قال سبحانه وتعالى: ﴿ وَآتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا (٢٦) إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا (٢٧) ﴾ [الإسراء].

أما المال الذى يسعد صاحبة فى الدنيا فيكون من كسب حلال، ويُنْفَق فى حلال دون إسراف ولا تقتير. والإنسان السعيد بماله هو الذى يتوسط فى إنفاقه فلا يكون بخيلاً ولا مبذرًا. قال سبحانه وتعالى: ﴿ وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴾ [الإسراء: ٢٩] ووصف سبحانه عباد الرحمن وهم السعداء فى الدنيا والآخرة بأنهم: ﴿ وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا ﴾ [الفرقان: ٦٧].

عوامل التوسعة فى الرزق:

حدد الإسلام عدة عوامل لزيادة الرزق والبركة فيه، وهى عوامل اعتقادية تقوم على الإيمان والتصديق بما جاء به الإسلام فى القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة (شحاتة، ٢٠٠٠). ولا يؤمن بهذه العوامل غير المسلمين، ولا يعمل بها المسلمون ضعاف الإيمان. أما المسلمون الملتزمون بدينهم فيؤمنون بها ويعملون بمقتضاها ابتغاء مرضاة الله الذى بيده زيادة الرزق والبركة فيه.

(٤٢) رواه البخارى.

وتتلخص عوامل التوسعة فى الرزق فى الآتى :

أ - **العمل** : فطلب الرزق يتطلب العمل والاجتهاد فيه، فقد أمر الله بالعمل فقال : ﴿ **وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ** ﴾ [التوبة : ١٠٥] وقال : ﴿ **فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ** ﴾ [الملك : ١٥] وقال الرسول ﷺ : «**التمسوا الرزق فى خبايا الأرض**»[٤٣] وقال : «**إن قامت الساعة وفى يد أحدكم فسيلة فليغرسها**»[٤٤] وقال عمر بن الخطاب : «لا يقعد أحدكم عن طلب الرزق ويقول اللهم ارزقنى، وقد علم أن السماء لا تمطر ذهبًا ولا فضة وأن الله يرزق الناس بعضهم من بعض» (بكور، ب ت) .

ب - **بر الوالدين** : فقد وعد الإسلام مَنْ بر والديه ووصل رحمه ببسط الرزق والبركة فيه . فقال رسول الله ﷺ : «**من أحب أن يبسط له فى الرزق وينسأ له فى أثره فليصل رحمه**»[٤٥] أى يبر والديه ويصل رحمهما .

جـ - **تقوى الله** : فقد وعد الإسلام مَنْ يتق الله بالرزق الواسع الذى يأتيه من حيث لا يحتسب . قال تعالى : ﴿ **وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لا يَحْتَسِبُ (٣)** ﴾ [الطلاق] وقال تعالى : ﴿ **وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ** ﴾ [الأعراف : ٩٦] .

د - **الزكاة** : حيث أشار الإسلام إلى أن إخراج الزكاة كل سنة فيه تطهير للمال والأنفس وفيه بركة فى الرزق، وتوسعة على المزكين . قال تعالى : ﴿ **خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِم بِهَا** ﴾ [التوبة : ١٠٣] أى خذ يا محمد من أموال المسلمين صدقة (زكاة) تطهر بها نفوسهم وأولادهم وأموالهم وتكون بركة وتنمية لهم .

هـ - **الإنفاق فى سبيل الله** : وتشمل ما ينفقه المسلم من غير الزكاة على الفقراء والمساكين وفى الدعوة إلى الله وإقامة المساجد والمدارس والمستشفيات ابتغاء مرضاة الله . وقد أشار الإسلام إلى أن الإنفاق فى سبيل الله، فيه بركة فى المال وثواب مضاعف من الله فى الدنيا والآخرة . قال تعالى : ﴿ **مَثَلُ الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِّائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ** ﴾ [البقرة : ٢٦١] وقال أيضًا :

---

(٤٣) رواه الطبرانى .

(٤٤) رواه البخارى .

(٤٥) متفق عليه .

﴿ وَمَا أَنفَقْتُم مِّن شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴾ [سبأ : ٣٩] وقال : **﴿ مَن ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَاعِفَهُ لَهُ أَضْعَافًا كَثِيرَةً ﴾** [البقرة : ٢٤٥] وقد وعد الله المنفقين فى سبيله ببسط الرزق لهم فى الدنيا، فقال فى حديث قدسى : «**ياعبدى أنفق أُنفق عليك**»(٤٦). وقال رسول الله ﷺ : «**ما نقصت صدقة من مال**»(٤٧) وفى رواية أخرى : «**ما نقص مال عبد من صدقة**»(٤٨).

وأشار عليه الصلاة والسلام إلى أن الله يعطى المنفقين فى سبيله ولا يعطى البخلاء الذين يمتنعون عن الإنفاق فى سبيله، فقال : «**ما من يوم يصبح العباد فيه إلا وملكان ينزلان فيقول أحدهما : اللهم أعط منفقًا خلفًا ويقول الآخر : اللهم أعط ممسكًا تلفًا**»(٤٩) . كما أشار عليه السلام إلى أن الرزق يأتى بالإنفاق على الضعفاء فقال : «**ابغونى فى الضعفاء ألا تنصرون وترزقون إلا بضعفائكم**»(٥٠).

و - **شكر الله على نعمة الرزق** : أشار الإسلام إلى أن من عوامل التوسعة فى الرزق شكر الله على ما رزق من نعم. فشكر الله واجب على المؤمنين. قال تعالى : **﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴾** [البقرة : ١٧٢] ووعد الشاكرين بالزيادة والتوسعة فى الرزق . فقال تعالى : **﴿ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ﴾** [إبراهيم : ٧] .

ويكون شكر الله فى الصباح والمساء وعند الحصول على النعمة . قال رسول الله ﷺ : «**من قال حين يصبح : اللهم ما أصبح بى من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحدك لا شريك لك فلك الحمد والشكر فقد أدى شكر يومه ومن قال مثل ذلك حين يمسى فقد أدى شكر ليلته**»(٥١).

ز - **الاستغفار** : عندما يستغفر الإنسان ربه على ما فرط فى حق الله، فإن هذا الاستغفار يكون سببًا من أسباب التوسعة فى الرزق . قال تعالى عن نبيه نوح عليه السلام : **﴿ فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ۝ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا ۝ وَيُمْدِدْكُم بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَارًا ۝ ﴾** [نوح]. وقال رسول الله ﷺ : «**من لزم الاستغفار جعل الله**

---

(٤٦) متفق عليه.

(٤٧) رواه مسلم.

(٤٨) رواه ابن ماجه.

(٤٩) متفق عليه.

(٥٠) رواه البزار.

(٥١) رواه أبو داود والنسائى.

له من كل هم فرجًا، ومن كل ضيق مخرجًا، ورزقه من حيث لا يحتسب»(٥٢). يستفاد من الآيات والحديث أن كثرة الاستغفار من أسباب التوسعة فى الرزق والبركة فيه (شحاتة، ٢٠٠٠).

٨ - الأمن والأمان

يقصد بالأمن والأمان شعور الإنسان بالطمأنينة على نفسه وماله وعرضه وعقله ودينه. فمتعة الأمن والأمان فى حفظ هذه الكليات الخمس يجعل الإنسان سعيداً فى الدنيا، ويدفعه إلى الجد والاجتهاد فى طلب الرزق. وبدون الأمن والأمان يشقى الإنسان ويضطرب، ويكون عرضة للاضطراب النفسى والاضطراب العقلى والأمراض السيكوسوماتية. لذا كانت نعمة الأمن الأمان من أعظم النعم.

فالحاجة إلى الأمن والأمان من الحاجات الأساسية للإنسان، التى تأتى فى الأهمية بعد الحاجة إلى الطعام والماء، فهى تؤثر على جميع حاجات الإنسان: الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية وتتأثر بها. وبدون الأمن والأمان تضعف النفس وتضطرب ويشقى الإنسان بحياته (عوده ومرسى، ٢٠٠٠).

وقد عبر الرسول عن أهمية هذه الحاجة ودورها فى الصحة النفسية وفى الشعور بالسعادة فى الدنيا فقال ﷺ: **«من بات آمنًا فى سربه، معافًا فى بدنه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها»**(٥٣) ومعنى هذا الحديث أن الإنسان الذى يشعر بالأمن على نفسه وعلى رزقه فهو فى خير ونعمة وسعادة.

وقد كفل الإسلام حفظ الكليات الخمس لجميع الناس مسلمين وغير مسلمين، فقال رسول الله ﷺ فى حجة الوداع: **«إن دماءكم وأموالكم وأعراضكم حرام عليكم كحرمة يومكم هذا فى شهركم هذا فى بلدكم هذا. ألا هل بلغت»**(٥٤) وقال: **«كل المسلم على المسلم حرام: دمه، وعرضه، وماله»**(٥٥) ويستفاد من هذه الأحاديث الشريفة أن الإسلام ضمن لكل إنسان عقله ونفسه وماله وعرضه ودينه، فلا يعتدى عليها أحد حتى يعيش فى أمن وأمان، ويستمتع بالحياة الدنيا.

---

(٥٢) رواه أحمد.

(٥٣) رواه البخارى.

(٥٤) رواه البخارى.

(٥٥) رواه مسلم.

عوامل تنمية الأمن والأمان

أشار الإسلام إلى عدة عوامل تسهم فى تحقيق الأمن والأمان للإنسان فى الحياة الدنيا، من أهمها الآتى:

أ - **الحب المتبادل بين الناس**: الحاجة إلى الحب المتبادل من الحاجات الأساسية عند الإنسان فى جميع مراحل حياته، وهذا ما يجعله يشعر بالأمن والأمان عندما يعيش فى جماعة يحبهم ويحبونه، ينصرهم وينصرونه، ويساندهم ويساندونه.

وقد حث الإسلام على التعاون والتراحم، وشجع على المودة والمحبة والتسامح والاحترام المتبادل بين الناس بعامة وبين المسلمين بخاصة، حتى يشعر كل منهم بالأمن والأمان مع الآخرين. قال تعالى: ﴿**إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ**﴾ [الحجرات: ١٠] وقال الرسول عليه الصلاة والسلام: «**المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا**»[٥٦] وقال القرطبى فى شرح هذا الحديث: أن الرسول شبك بين يديه لكى يبين أن مساندة ومعاونة المؤمن للمؤمن ونصرته كالبنيان يشد بعضه بعضا ويقويه، كذلك المؤمن لا يستقل بأمر دنياه ودينه لأنه فى حاجة إلى معاونة أخيه ومساندته ومعاضدته، فإن لم يجد هذه المساندة عجز عن القيام بكل مصالحه وعن مقاومة ضغوط الحياة (النووى، ١٩٧٨: ١١٩).

ب - **العدالة فى تطبيق القوانين**: يشعر الإنسان بالأمن والأمان فى المجتمع الذى تُحْتَرَم فيه حقوق الناس، وتُطبق فيه القوانين على الجميع بعدالة، ويُؤخذ على يد الظالم والمنحرف، ويجد فيه الضعيف مَنْ يساعده وينصره. وهذا ما دعا إليه الإسلام فى بناء المجتمع الإسلامى الذى يقوم على الأمن والعدل والمساواة والحرية للجميع، لا فرق فى ذلك بين عربى وعجمى، ولا بين غنى وفقير، ولا بين مسلم وغير مسلم، لأن الجميع يخضعون لشرع الله. قال تعالى: ﴿**فَلا وَرَبِّكَ لا يُؤْمِنُونَ حَتَّىٰ يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لا يَجِدُوا فِي أَنفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا**﴾ [النساء: ٦٥].

وكان الرسول عليه الصلاة والسلام حازمًا فى تطبيق الأحكام فعندما توسط أسامة «حب رسول الله» فى أمر المخزومية غضب عليه الصلاة والسلام وقال: «**أتشفع فى حد من حدود الله**» ثم قام وخطب قائلاً: «**أيها الناس إنما ضل من كان قبلكم أنهم إذا سرق الشريف تركوه وإذا سرق الفقير أقاموا عليه الحد. وأيم الله لو أن فاطمة بنت محمد سرقت لقطع محمد يدها**».

---

(٥٦) متفق عليه.

لذا كان المجتمع الإسلامى الأول فى أمن وأمان عَبَّر عنه مَنْ وجد سيدنا عمر رضى الله عنه نائماً تحت شجرة فقال: «حكمت فعدلت فأمنت فنمت يا عمر».

جـ - **توافر الحاجات الأساسية للناس**: ويقصد بها الحاجات التى ترتبط بحياة الإنسان من مأكل وملبس ومشرب ومأوى وعمل. فلا يشعر الإنسان بالأمن والأمان إلا إذا وجد ما يشبع به هذه الحاجات، فلا أمن ولا أمان لجائع ولا بائس أو عريان، ولا أمن لمن لا مأوى له ولا عمل. لذا دعا الإسلام إلى إطعام الطعام وكسوة العريان ورعاية الأيتام والفقراء والمساكين. وجاء فى وصف «الأبرار» وهم السعداء في الدنيا والآخرة ﴿ **وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا** ﴾ [الإنسان: ٨]. وجاء في وصف عباد الله المكرمين فى الدنيا الذين لا هلع فيهم و لا جزع ولا مَنْع ﴿ **إِنَّ الْإِنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (٢٢) الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (٢٣) وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ (٢٤) لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ (٢٥)** ﴾ [المعارج]. وقال رسول الله ﷺ: «**أيما مسلم كسا مسلمًا على عرى كساه الله من خضر الجنة، وأيما مسلم أطعم مسلمًا على جوع أطعمه الله من ثمار الجنة، وأيما مسلم سقى مسلمًا على ظمأ سقاه الله من الرحيق المختوم**»(٥٧).

يستفاد من الآيات والحديث أن الإسلام جعل المسلم القادر عونًا لأخيه غير القادر فى إشباع حاجاته إلى الطعام والكساء والمأوى حتى يشعر القادر بالأمن والأمان فى علاقته بغير القادرين، ويشعر غير القادر بالأمن والأمان عندما يحصل على ما يشبع حاجاته الأساسية من زكاة أو صدقات أو هبات القادرين ابتغاء مرضاة الله.

د - **الوقاية من الترويع والتهديد**: عنى الإسلام بحماية الناس من التهديد والترويع والغش والخداع والمكر حتى يعيش الناس فى أمن وأمان. قال رسول الله ﷺ: «**لا يحل لمسلم ترويع المسلم**»(٥٨) وقال: «**ملعون من ضَرَّ مؤمنًا أو مكر به**»(٥٩) وقال: «**من غشنا فليس منا**»(٦٠).

هـ - **الاستعانة بالله**: يؤمن المسلم أن الاستعانة بالله والتوكل عليه والدعاء والذكر مصدر أمنه وطمأنينته فى الحياة الدنيا. قال تعالى: ﴿ **الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** ﴾ [الرعد: ٢٨]. وقد مَنَّ الله على قريش بالأمن والأمان فقال: ﴿ **الَّذِي أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَآمَنَهُم مِّنْ خَوْفٍ** ﴾ [قريش: ٤].

---

(٥٧) رواه أبو داود.

(٥٨) رواه الترمذى.

(٥٩) رواه الترمذى.

(٦٠) رواه البخارى.

فالإيمان بالله وذكر الله - كما يقول الدكتور محمد عثمان نجاتى - يملأ النفس بالانشراح والرضا والسعادة ويجعل الإنسان يعيش فى طمأنينة وأمن نفسى (نجاتى ١٩٨٥ : ١٩) .

وقد حث الرسول على الاستعانة بالله، فقال عليه الصلاة والسلام لأسامة : «**إذا سألت فاسأل الله وإذا استعنت فاستعن بالله**»[٦١] وقال أيضًا : «**ما أقبل عبد على الله إلا جعل الله قلوب المؤمنين تنقاد إليه بالود والرحمة، وكان الله بكل خير أسرع إليه**»[٦٢] .

يستفاد من الآيات والأحاديث السابقة أن مَنْ توكل على الله كان الله معه، ومَنْ كان الله معه يشعر بالأمن والأمان مهما كانت ضغوط الدنيا عليه، ويكون كما كان الرسول عليه الصلاة والسلام عندما خزله أهل الطائف فاستعان بالله ولجأ إليه وقال مناجيًا : «**اللهم إليك أشكو ضعف قوتى، وقلة حيلتى، وهوانى على الناس. يا أرحم الراحمين. أنت رب المستضعفين، وأنت ربى، إلى من تكلنى؟ إلى بعيد يتجهمنى أم إلى عدو ملكته أمرى؟ إن لم يكن بك غضب علىَّ فلا أبالى. ولكن عافيتك هى أوسع لى**»[٦٣] .

التلخيص

حدد الإسلام عوامل زيادة سعادة الإنسان فى الدنيا فى عدة عوامل من أهمها : الاستقامة فى الحياة بلزوم طاعة الله فى عمل الفضائل والابتعاد عن الرذائل، واستخارة الله فى حل الصراعات واتخاذ القرارات، والرضا بقضاء الله، والمعافاة فى البدن التى تجعل الإنسان قادراً على تحمل مسئولياته فى عبادة الله وتعمير الأرض، والزوجة الصالحة التى يجد عندها الأمن والطمأنينة والمساندة فى الحياة، والمسكن الواسع أو الصالح الذى يجد فيه الراحة والاستقرار والصحبة من الجيران، والمركب الصالح الذى ينتقل به من مكان إلى أخر فى سهولة ويسر وأمن وأمان، والرزق الواسع الذى يجمعه من حلال وينفقه فيما يرضى الله، والشعور بالأمان على نفسه وعرضه وماله ودينه وعقله فيعش فى أمن وطمأنينة وسعادة .

التطبيقات

يهدف هذا الفصل إلى تحديد أهم عوامل زيادة الشعور بالسعادة فى الحياة الدنيا كما جاءت فى القرآن والسنة، والاستفادة من معرفة هذه العوامل فى تنمية الصحة النفسية . ومن الدروس المستفادة من هذا الفصل الآتى :

---

(٦١) من حديث رواه الترمذى .

(٦٢) من حديث رواه الترمذى .

(٦٣) من حديث رواه الطبرى .

١ – أن يؤمن الإنسان بالله ثم يستقم فيلتزم بعمل الصالحات حتى يسعد فى الدنيا والآخرة.

٢ – استخارة الله فى كل أمر من أمور حياتنا، وتفويض الأمر إليه، والتوكل عليه والرضا بقضائه وقدره خيره وشره. فالله لا يريد بعبده إلا الخير فى الدنيا والآخرة.

٣ – المعافاة فى البدن من نعم الله التى يجب المحافظة عليها من خلال تنمية الصحة والوقاية من الأمراض، وتنظيم أوقات النشاط والراحة والنوم، والاعتدال فى الطعام والشراب. فالعلاقة وثيقة بين المعافاة فى البدن والشعور بالسعادة فى الدنيا.

٤ – الزواج وتكوين الأسرة وإنجاب الذرية الصالحة من أهم الركائز التى تقوم عليها سعادة الإنسان فى الدنيا. فالزواج سكن للرجل والمرأة ووسيلة لبناء الأسرة المتماسكة وإنجاب الذرية الصالحة لوالديهم فى الدنيا والآخرة.

٥ – الاجتهاد فى اختيار المسكن المناسب والرضا به والإحسان إلى الجيران، حتى يجد الإنسان المساندة الاجتماعية عند جيرانه، فيطمئن إليهم، ويثق بهم ويكون المسكن من عوامل سعادته فى الدنيا.

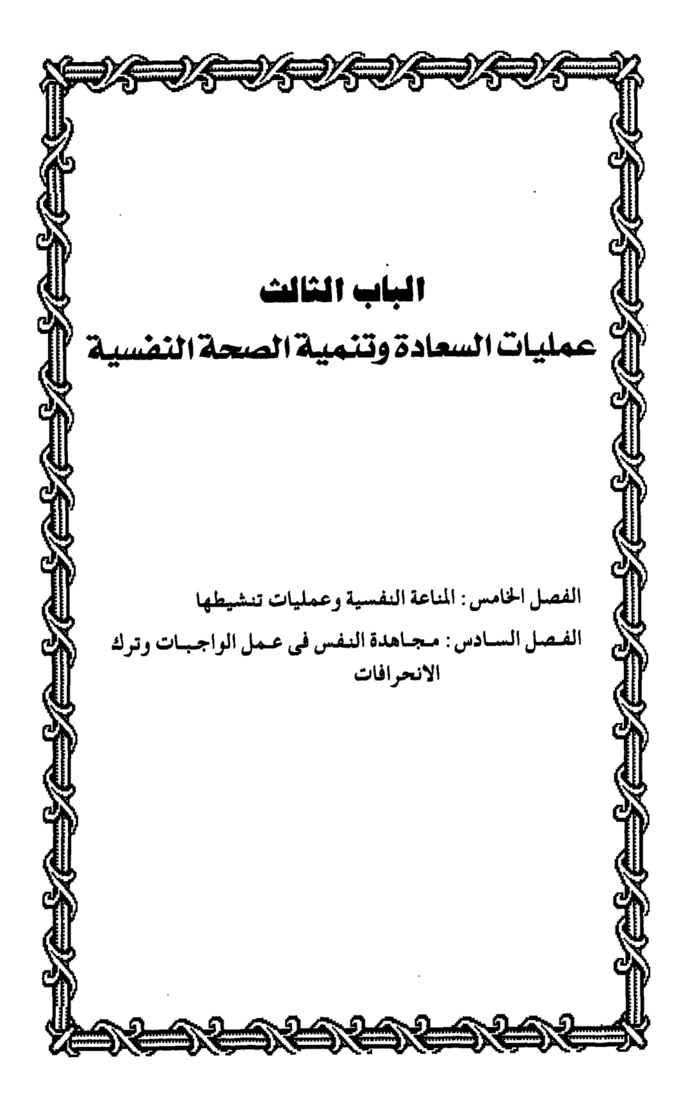
٦ – الالتزام بذكر الله عند استعمال وسائل المواصلات البرية والبحرية والجوية حتى تكون مركبًا هنيئًا أو صالحًا، تصل بنا إلى ما نريد بمشيئة الله وحكمته، وتسهم فى سعادتنا الدنيوية.

٧ – يقوم طلب الرزق على العمل والاجتهاد، ثم التوكل على الله الذى يبسط الرزق لمن يشاء ويقدر. فعلى الإنسان أن يأخذ بأسباب الرزق ثم يتوكل على الله ويرضى بما قسمه له من الرزق.

٨ – تقوم التوسعة فى الرزق على البركة من الله فى جمع المال من حلال وإنفاقه فيما يرضى الله. وتظهر البركة فى جمع المال عندما يعمل الإنسان ويرزقه الله من حيث لا يحتسب، وتظهر البركة فى إنفاق المال عندما ينفق الإنسان بحكمة دون إسراف أو تقتير فلا يكون بخيلاً ولا مبذراً.

٩ – على الإنسان أن يأخذ بعوامل البركة فى الرزق، فيجمع ماله من حلال، ويتق الله ويخشاه، ويبر والديه ويصل رحمه، ويجتهد فى تزكية ماله بإخراج الزكاة والصدقات والإنفاق فى سبيل الله، ويستغفر الله ويشكره على نعمه الكثيرة، حتى يزيده الله من فضله توسعة فى الرزق وبركة فيه.





الباب الثالث

عمليات السعادة وتنمية الصحة النفسية

تمهيد الباب الثالث

ارتباط عمل الفضائل والابتعاد عن الرذائل بإرادة الإنسان يجعل السعادة وتنمية الصحة النفسية وثيقتا الصلة بتفكير الإنسان ومشاعره التى يتولد عنها سلوكياته. فإذا كان التفكير صوابًا والمشاعر إيجابية كانت السلوكيات حسنة ومريحة وجالبة للفرح والسرور، وإذا كان التفكير خاطئًا والمشاعر سلبية كانت السلوكيات سيئة وجالبة للغم والشقاء.

وهذا يعنى أن الإنسان لا يسعد ولا تزكو نفسه بالصدفة أو من ضربة حظ، بل ثمرة جهود منظمة، وسلوكيات إرادية هادفة إلى السعادة وتنمية الصحة النفسية. وفى ضوء توجيهات الإسلام وآراء الفلاسفة وعلماء النفس المسلمين وغير المسلمين التى ناقشناها فى الفصول السابقة نستطيع تحديد مجموعة من العمليات النفسية[1]، التى تخضع لإرادة الإنسان ويتولد عنها أفكار ومشاعر السعادة، وتؤدى إلى تنمية الصحة النفسية، وتحمى من الوهن النفسى. فمن أراد أن يكون سعيداً فى الحياة الدنيا فعليه أن يجاهد نفسه، ويُعَدِّل أفكاره ومشاعره حتى يكون راضيًا متفائلاً متسامحًا قنوعًا صدوقًا متواضعًا كريمًا صبوراً مثابرًا ذاكرًا لله، ملتزمًا بواجباته نحو نفسه وربه وأهله والناس جميعًا. فهذه هى عمليات السعادة التى تنشط المناعة النفسية وترفع الروح المعنوية وتزكى النفس.

أما من لم يجاهد نفسه فى تنشيط هذه العمليات فسوف تخمد وتضعف، وقد تنشط عمليات الشقاء وهى: السخط والتشاؤم والانتقام والطمع والكذب والكبر والبخل والجزع والغفلة والتقاعس عن الواجبات، والإقبال على المحرمات. فهذه العمليات مصدر توليد الأفكار الخاطئة والمشاعر السلبية، التى تضعف المناعة النفسية، وتثبط الروح المعنوية، وتؤدى إلى الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية.

لكن كيف يُنَشِّط الإنسان عمليات السعادة ويُثبط عمليات الشقاء حتى يكون سعيداً فى الدنيا؟ الإجابة عن هذا التساؤل موضوع هذا الباب من الكتاب، الذى يتكون من فصلين: أحدهما عن المناعة النفسية وعمليات تنشيطها، والآخر عن مجاهدة النفس فى عمل الواجبات وترك الانحرافات.

---

(١) سبق للمؤلف تحديد بعض هذه العمليات فى بحثه عن تنمية الصحة النفسية: مسئولية الفرد فى الإسلام وعلم النفس، والذى نشره بمجلة كلية الشريعة والدراسات الإسلامية سنة ١٩٨٩، وقام بتنقيحها فى هذا الفصل من الكتاب وأضاف إليها عمليتى الشكر وترك الجحود، والتوكل وترك التواكل. كما قام بتطوير عملية عمل الواجبات وترك الانحرافات، وجعلها موضوعًا للفصل السادس من هذا الكتاب.

الفصل الخامس

المناعة النفسية وعمليات تنشيطها

حياة الإنسان مواقف نجاح وتوفيق، ومواقف فشل وإحباط. وتتشكل أفكاره ومشاعره فى كل موقف وفق إدراكه له وتفكيره فيه. فإذا أدرك الموقف على حقيقته وفكر فيه بطريقة منطقية عقلانية كانت أفكاره ومشاعره إيجابية، فيرضى فى مواقف النجاح ويشكر الله الذى وفقه وهداه، ويتحمل فى مواقف الفشل والإحباط، ويصبر ويحتسب، ويحاول من جديد من أجل النجاح ولسان حاله يقول: «قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا».

كما يؤمن الإنسان فى مواقف النجاح والفشل بقول الرسول عليه الصلاة والسلام «**عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد غير المؤمن، إذا أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإذا أصابته ضراء صبر فكان خيرا له**[1]». لكن لماذا ليس هذا لأحد غير المؤمن؟. ونجيب لأن المؤمن بربه يفكر فى مواقف النجاح والفشل تفكيرا منطقيا عقلانيا، ويشعر نحوها بمشاعر إيجابية ليس فيها طمع ولا جزع ولا سخط ولا تشاؤم، فيظل على حاله من الصحة النفسية فى السراء والضراء، أو لا تتغير حالته النفسية بدرجة كبيرة فى هذه المواقف.

ويتأثر تفكير الإنسان وانفعالاته فى مواقف النجاح والفشل بما لديه من مناعة نفسية ضد الضغوط النفسية والإحباطات، فإذا كانت مناعته النفسية قوية كان تفكيره فى الضغوط والإحباطات منطقيا، ومشاعره إيجابية فيها صبر واحتساب وتفاؤل ورضا، وإذا كانت مناعته النفسية ضعيفة كان تفكيره فى الضغوط غير منطقى ومشاعره سلبية فيها سخط وجزع وغضب ويأس وقنوط واضطراب.

كما تتأثر المناعة النفسية عند الإنسان بإدراكه لمواقف النجاح والفشل، وتفكيره فيها ومشاعره نحوها. فإذا كان تفكيره فيها منطقيا ومشاعره إيجابية نشطت المناعة النفسية وقويت، وإذا كان تفكيره غلطاً ومشاعره سلبية ثبطت المناعة النفسية وضعفت، وظهرت الاضطرابات والانحرافات، أو ما يسميه علماء النفس «أعراض ما بعد الصدمة PTSD» (عبدالخالق، ١٩٩٩) (Everly, 1995). فالعلاقة بين المناعة النفسية من ناحية والتفكير والمشاعر أو الانفعالات من ناحية أخرى علاقة تأثير متبادل. فالمناعة النفسية تؤثر على

(١) رواه مسلم.

التفكير والمشاعر والانفعالات، والتفكير والمشاعر والانفعالات تؤثر على المناعة النفسية فى المواقف المختلفة. ونتناول فى هذا الفصل المناعة النفسية وعمليات تنشيطها وبخاصة فى مواقف الضغوط والصدمات، أو مواقف الفشل والإحباط والحرمان.

تعريف المناعة النفسية

المناعة النفسية Psycho - immunity مفهوم فرضى، يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم. وتمد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية Superimmunity تنشط أجهزة المناعة الجسمية، وهذا يجعل دراسة المناعة النفسية ومعرفة طبيعتها وعوامل تنشيطها ضرورية فى تنمية الصحة النفسية والجسمية معًا.

وتقسم المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع:

أ - مناعة نفسية طبيعية: وهى مناعة ضد التأزم والقلق، موجودة عند الإنسان فى طبيعة تكوينه النفسى، الذى ينمو من التفاعل بين الوراثة والبيئة. فالشخص صاحب التكوين النفسى الصحى يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب، وعنده قدرة عالية على تحمل الإحباط، ومواجهة الصعاب، وضبط النفس، فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة.

ب - مناعة نفسية مكتسبة طبيعيا: وهى مناعة ضد التأزم والقلق، يكتسبها الإنسان من الخبرات والمهارات والمعارف التى يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة. حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية، تنشط جهاز المناعة النفسى وتقويه. وهذا يجعل تعرض الإنسان للإحباط والصعوبات والعوائق المحتملة مفيدا فى تنمية قدرته على التحمل في الأزمات واكتساب الخبرات التى تنشط المناعة النفسية عنده.

جـ - مناعة نفسية مكتسبة صناعيا: وهى تشبه المناعة الجسمية التى نكتسبها من حقن الجسم عمدا بالجرثومة المسببة للمرض بعد الحد من خطورتها، وتبقى مناعتها مدة طويلة، وتسمى «مناعة مكتسبة فاعلة» (الكيلانى، ١٩٨٦م). وكذلك المناعة النفسية المكتسبة صناعيا يكتسبها الإنسان من تعرضه عمدا لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتملة، مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره، وتعويده على طرد وساوس القلق والجزع والغضب، وإبدالها بأفكار ومشاعر مفرحة فى هذه المواقف. وهذا ما يهدف إليه العلاج السلوكى بالغمر Flood therapy والعلاج بالتحصين المنظم، والعلاج بالتقليد وغيرها (عزب، ١٩٨١م).

ومع أن المناعة النفسية بأشكالها الثلاثة تعتمد على ما لدينا من أفكار ومشاعر لا تدخل تحت إرادتنا، فإننا نستطيع تنميتها وتنشيطها من خلال تعديل طريقتنا فى ا لتفكير، وتحسين سلوكياتنا الإرادية، وتعويد أنفسنا على القيام بالأعمال الجالبة لحسن الخلق. فتعديل أعمالنا الإرادية يؤدى – كما قال وليم جيمس – إلى تحسين أفكارنا ومشاعرنا التى ليست تحت إرادتنا (كارنيجى، ١٩٨٧ : ١١٩).

وتسمى عمليات تنشيط وتنمية المناعة النفسية « رياضة النفس أو ترويض النفس أو إدارة الذات Self management »، الذى يقصد به عند السلوكيين التخلص من العادات السيئة، واكتساب العادات الحسنة أى تعديل السلوك Behaviar modification. ويقصد به عند « إليس » تعديل أفكارنا ومعتقداتنا ومشاعرنا من الاتجاهات السلبية المزعجة إلى الاتجاهات الإيجابية المريحة، حتى تزكو النفس ويتحسن السلوك. فسلوكياتنا مرتبطة بأفكارنا ومعتقداتنا ومشاعرنا، وتعديل السلوك يتطلب تعديل الأفكار والمعتقدات والمشاعر (Dicapro, 1976). فكلما غيَّر الإنسان أفكاره ومشاعره نحو الأشياء والأشخاص والأحداث سوف تتغير الأشياء والأشخاص والأحداث وفق تفكيره ومشاعره. وكما يقول جيمس ألين « دع شخصا ما يغير أفكاره ومشاعره وسوف يندهش للسرعة التى ستتغير بها ظروف حياته والأحداث من حوله. فالحياة من صنع أفكارنا ومشاعرنا سواء كانت أفكار سعادة أو أفكار شقاء» (من القرنى، ١٩٩٨ : ٩٢).

رياضة النفس

تهدف رياضة النفس إلى جعلها تفكر فى الحياة بطريقة منطقية واقعية، تنمى فيها أفكار ومشاعر السعادة، التى منها أفكار ومشاعر الرضا، والتفاؤل ، والثقة ، والمحبة، والتسامح، والألفة، والعفو، وحسن الظن بالنفس والناس والحياة. فهذه الأفكار والمشاعر أساس الصحة النفسية، ومصدر السعادة، ومنبع الأعمال الجالبة لحسن الخلق.

ويمتد تأثير هذه الأفكار والمشاعر إلى حفظ الصحة الجسمية، والوقاية من الأمراض وسرعة الشفاء منها. فقد تبين من دراسات عديدة أنها تنشط أجهزة المناعة فى الجسم، وتجعلها تعمل بأقصى وسعها فى مقاومة الأمراض. فمن دراسة فى جامعة هارفارد قام بها « دافيد ماكليلاند » على طلبة من الجامعة شاهدوا أفلاما فيها مشاعر حب ومودة وصداقة، وجد زيادة فى نشاط جهاز المناعة ضد البرد Immunoglobulin (IGA) وانتهى إلى أن أجهزة المناعة تعمل بكامل وسعها عندما يكون تفكيرنا واضحا، ومشاعرنا مفرحة، وانفعالاتنا سارة (Pearsall, 1987). وتأيدت هذه النتائج من دراسة نيقولاس هول

بالمركز الطبى بجورج واشنطن، فقد وجد زيادة فى خلايا المناعة Nicholas Hall لايمفست Lymphocet وفى نشاط الغدة التيموسية فى إفرازها لهرمون « تيموسين ألفا - ١ » "Thymosin Alpha-1"، الذى يسهل عمل أجهزة المناعة فى إفراز خلايا « ت »، وت المساعدة عند مرضى السرطان، الذين دربوا على تنشيط التخيل والتفكير المنظم والمشاعر الطيبة نحو الحياة « الكيلانى، ١٩٨٦ ».

ويتفق علماء النفس قديما وحديثا على أهمية ترويض النفس فى تنمية أفكار ومشاعر السعادة، والتجاوب معها، وتحويلها إلى عزم وإرادة وعمل، وفى التخلص من أفكار ومشاعر الشقاء والقلق. وافترض الإمام الغزالى - رحمه الله - وجود جهازين للخواطر مسئولين عن أفكارنا ومشاعرنا، **جهاز الإلهامات**: يولد أفكار ومشاعر السعادة؛ **وجهاز الوساوس**: يولد أفكار ومشاعر الشقاء « السخط والتطير والحقد والحسد والعداوة ». وتهدف رياضة النفس إلى تنمية جهاز الإلهامات، وقمع جهاز الوساوس بالتدريب على التفكير الصحيح، وتوليد الأفكار الطيبة والمشاعر السارة، والتعود على ذكر الله، والسيطرة على الشهوات، و مجالسة أهل الخير، والامتناع عن مجالسة رفاق السوء، والتخلص من الوساوس. فقمع جهاز الوساوس ينشط جهاز الإلهامات، ويجعل الذهن مهيأ لاستقبال أفكار ومشاعر السعادة « الغزالى، ١٩٦٧ ».

وافترض علماء المناعة النفسية فى العصر الحديث وجود جهاز ب - أ - فيتر B- A- FITER System يتكون من الاعتقادات Believing والاتجاهات Attitudes والمشاعر Feel- ings والآمال Imaginations والتفكير Thinking والخبرات Experiences والذكريات Re- members: ويعمل هذا الجهاز بأربعة أنماط: اثنان منها يولدان أفكار ومشاعر الشقاء والقلق والتوتر، هما:

النمط الغضوب Hot Style يضم أفكار ومشاعر الغضب، والسخط، والعجلة والعدواة والحسد والحقد.

والنمط اليئوس Cold Style يضم أفكار ومشاعر الذنب، و العجز والانهزامية، واليأس.

أما النمطان الأخران فيولدان أفكار ومشاعر السعادة وهما:

النمط الصبور Warm Style يضم أفكار التحمل والصبر والشجاعة والعفة والحكمة.

والنمط الودود Cool Style يضم أفكار التسامح والرضا والثقة والتفاؤل والمودة.

وتهدف رياضة النفس إلى التحكم فى عمل جهاز ب-أ- فيتر، وتحويل الأفكار والمشاعر

من النمط الغضوب إلى النمط الصبور، ومن النمط اليئوس إلى النمط الودود. ففى هذه لرياضة تطعيمات نفسية Psycho- vaccinations تنشط جهاز المناعية النفسية (Pearsall,1987:347).

عمليات تنشيط المناعة النفسية

يعتمد تنشيط المناعة النفسية على إرادة صاحبها، وعزمه على تصحيح طريقته فى التفكير، وجهوده فى تنمية أفكار ومشاعر السعادة، وطرد أفكار ومشاعر الشقاء واليأس، من خلال تجاوبه مع جهاز الإلهامات وعدم تجاوبه مع جهاز الوساوس، اللذين افترضهما الغزالى، أو من خلال ضبط وتوجيه ب-أ- فيتر الذى افترضه علم المناعة النفسى.

وسواء أخذنا بفرض الإمام الغزالى أو بفرض علم المناعة النفسى، فسوف نصل إلى العديد من العلميات النفسية الإرادية، التى تنشط المناعة النفسية وتقويها، والتى يجب على كل شخص أن يدرب نفسه عليها، حتى يتعود عليها، وينشط جهاز المناعة النفسى عنده، ويتمتع بالصحة النفسية والجسمية.

ومن الصعب حصر جميع عمليات تنشيط المناعة النفسية، فهى عمليات كثيرة متداخلة ومترابطة، يتعذر الفصل بينها، ونكتفى بمناقشة أهمها وأكثرها شيوعا وهى:

١- الرضا وترك السخط.

٢- التفاؤل وترك التشاؤم.

٣- الصبر وترك الجزع.

٤- الشكر وترك الجحود.

٥- الحب وترك العداوة.

٦- العفو وترك الانتقام.

٧- الصدق وترك الكذب.

٨- الذكر وترك الغفلة.

٩- التوكل على الله وترك التواكل.

١ - الرضا وترك السخط

الرضا عملية نفسية سهلة إذا كانت الأمور كما نريد، وصعبة إذا كانت على غير ما نريد، وعلى الإنسان أن يُرَضّى نفسه فى كل الأحوال، حتى يحميها من مشاعر السخط والضجر والسأم والملل والعجز والانهزامية. فالرضا عملية نفسية إرادية مصدر سعادة وعلامة صحة. وقد أشار رسول الله ﷺ إلى أن الراضى أغنى الناس بأفكاره ومشاعره الطيبة، فقال: «**إرض بما قسمه الله لك تكن أغنى الناس**[٢]»، وقال عليه الصلاة والسلام: «**إن الله بحكمته جعل الروح والفرح فى الرضا واليقين وجعل الهم والحزن فى الشك والسخط**»[٣].

فالرضا فضل من الله يجعل الإنسان نشطا مرتاحا فى حياته اليومية، وقد اعتبره عبدالواحد بن زيد «باب الله الأعظم، وجنة الدنيا، ومستراح العابدين». وكتب عمر بن الخطاب لأبى موسى الأشعرى «الخير في الرضا فإذا استطعت أن ترضى وإلا فأصبر» (المقدسى١٩٨٣ : ٣٥٢).

ودعا أبو يوسف الكندى إلى الرضا فى كل الأحوال من أجل السعادة والفرح والسرور، فمن أراد أن يكون سعيداً فليكون قنوعا راضيا ولايتألم لما فاته من متع الدنيا، لأنها أمور أتفه من أن نحزن عليها أو نتألم بفقدها (ربيع، ١٩٩٥).

والرضا قد يكون واجبا أو مستحبا أو مباحا أو حراما. فالرضا بالقضاء والقدر واجب لأنه أساس الدخول فى الإسلام. والرضا بالقضاء والقدر الموافق لمراد العبد وإرادته فى النجاح والصحة والغنى فهو مستحب، فهذه نعم يجب شكر الله عليها. والرضا بالقضاء والقدر الجارى على خلاف مراد العبد ولايدخل تحت إرادة الإنسان واختياره فى النوازل والمصائب والإبتلاءات فهو رضا مباح. أما الرضا بالقضاء والقدر الجارى على الإنسان باختياره وإرادته فيما يغضب الله ويسخطه كمافى ظلم الناس والعصيان وارتكاب المحرمات فهو حرام، لأنه مخالف لشرع الله ويفسد العلاقات الاجتماعية ويضعف الصحة النفسية (الدميجى، ١٤١٧هـ:١٤٤).

لذا فالرضا الذى نقصده فى هذه العملية هو الرضا الواجب والمستحب والمباح وليس الرضا الحرام.

ويشمل الرضا مجالات الحياة. فمن الرضا: قبول الإنسان لقدراته، وإمكاناته وصحته، ولون بشرته، وطوله ومظهره. وقبوله لأسرته وممتلكاته، فيرضى الزوج عن زوجته وأولاده،

---

(٢) رواه الترمذى.

(٣) من حديث رواه أبو نعيم عن ابن القيم فى مدارج السالكين ج، ٢ ص ٢١٤.

وترضى الزوجة عن زوجها وأولادها. فالرضا الأسرى مصدر تماسك الأسرة وترابطها وسعادة أفرادها.

والرضا عن العمل وتقبل مسئولياته وظروفه، من أهم عوامل الصحة والوقاية من الأمراض. فمن دراسة لبارماك parmak على طلبة من الجامعة طلب منهم عمل أشياء مملة لا يرغبون فيها، لا حظ عليهم السأم، والتعب، والإرهاق، والرغبة فى النوم، وشكا بعضهم من الصداع وآلام فى العيون والمعدة. ومن فحصهم طبيا وُجِد ارتفاع فى ضغط الدم، وانخفاض فى استهلاك الأكسجين فى خلايا الجسم. وعندما أعاد بارماك التجربة على الطلبة أنفسهم وطلب منهم عمل أشياء يحبونها، تغيرت حالتهم النفسية والجسمية، وظهرت عليهم مظاهر الارتياح (كارنيجى، ١٩٨٧). لذا كان على الإنسان أن يرضى بعمله أو يُرَضِّى نفسه به، فإن لم يستطع فعليه أن يغيره من أجل صحته النفسية والجسمية.

ويشمل الرضا أيضا تقبل الحياة والاستمتاع بها – فى حدود ما أمر به الله – واستحسان ما فيها من نعم وجمال وخير. فمن دراسة على أشخاص فرحين بالحياة، وجد زيادة فى إفراز اللعاب و مواد أخرى فى الجسم، تساعد على الشعور بالارتياح (Pearsall, 1987: 278). وفى دراسة ثانية وجدت علاقة قوية بين الرضا بالحياة والمعافاة فى البدن، وأرجع الباحثون هذه العلاقة إلى ما يتولد عن الرضا بالحياة من أفكار تفاؤلية ومشاعر إيجابية تقوى المناعة النفسية وتعطى الجسم مناعة إضافية في مقاومة الأمراض (Halden, 1993). وفى دراسة ثالثة وجد أن الشباب الراضين عن الحياة والمتقبلين لها أكثر نضارة وحيوية وأقل عرضة للأمراض الجسمية (Hoffman, 1977: 123).

والرضا فى الكروب والمحن والمصائب يحتاج إلى جهد فى ترضية النفس بها، باعتبارها أموراً محتومة لاتدخل تحت إرادتنا، ولا نملك تغييرها، وهى نافذة رضينا أم لم نرض. وقد أعطى الإسلام للكروب والمصائب والنوازل معنى، وجعل للرضا بها هدفا فعدها امتحانا وابتلاء من الله، وجعل فى ترضية النفس بها عبادة. فمن الإيمان الرضا بالقضاء خيره وشره لأنه من عند الله.

والمصائب وإن كانت تؤلمنا وتؤذينا وتحرمنا، ففيها خير آجل أو عاجل، لا يدركه المصاب بها. قال تعالى: **﴿ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾** [البقرة: ٢١٦]. فالمؤمن يجد فى المصائب والنوازل دليلاً على حب الله له، فيرضى بها ويقبلها. قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: **«ما قضى الله لمؤمن**

من قضاء إلا كان خيرا له»(٤). وقال: **«إذا أحب الله قوما ابتلاهم فمن رضى فله الرضا، ومن سخط فله السخط»**(٥). فمن يدرك هذا المعنى ويعيه ويجتهد فى ترضية نفسه بالمصائب والنكبات، ويستقبلها بفرح واستبشار، فإنه يطرد عن نفسه السخط والجزع، ويخلصها من أعراض ما بعد الصدمة (PTSD).

ومن أفضل درجات الرضا رضا الإنسان عن ربه، ففيه توكل على الله وثقة به، وطاعة لأمره، وتسليم بقضائه. فالرضا عن الله يشغل الذهن بأفكار ومشاعر السعادة، التى تعطى للإنسان قوة وأمنا وطمأنينة، لا يحصل عليها من أى مصدر آخر. فمن أحب أن يكون أقوى الناس فليتوكل على الله ويرضى بما قسمه له، كما قال رسول الله عليه الصلاة والسلام.

ولا يتناقض الرضا مع الطموح والرغبة فى التقدم والتطلع إلى الأحسن، لأن الشخص الراضى عن الله وعن النفس والناس والحياة شخص نشيط مثابر، حريص على ما ينفعه وينفع الناس، مدفوع إلى التفوق فى الدراسة إذا كان طالبا، وإلى الترقى والإبداع وزيادة الانتاج إذا كان عاملا أو موظفا، راغب فى الارتقاء بحياته الأسرية والاجتماعية إذا كان زوجا أو أبا أو ابنا. فالرضا ليس وقوفا عند القليل وزهدا فى الكثير مع القدرة عليه. وليس عزوفا عن التقدم ولا انصرافا عن الزيادة فى الخير. فكل شخص مطالب بتنمية نفسه وتحسين حياته، بالتنافس فى عمل ما ينفعه فى الدنيا والآخرة، فإذا نجح شكر ربه، وإذا فشل ثابر وجاهد من أجل النجاح بدون سخط أو ضجر، وإذا لم يوفق لا يلوم نفسه كثيرا على الفشل، ويستفيد منه فى تغيير أهدافه وتعديل سلوكياته بما يناسب قدراته وظروفه. فمثلا: لو أن شابا فشل فى الدراسة فإن عليه أن يزيد جهوده ويثابر من أجل النجاح، فإذا لم يوفق غير مجال دراسته، أو تحول إلى التدريب المهنى بدون سخط ولا تذمر (Hoffman, 1977). فالرضا يذهب الهم والحزن، ويجعل النفس طيبة مستقرة ومهيأة للفرح والسرور، لأن الإنسان لا يشعر بالفرح والسرور إلا بعد شعوره بالرضا.

٢- التفاؤل وترك التشاؤم

يقصد بالتفاؤل توقع النجاح والفوز فى المستقبل القريب، والاستبشار به فى المستقبل البعيد. وأعلى مراتب التفاؤل توقع الشفاء عند المرض، والنجاح عند الفشل، والنصر عند الهزيمة، وتوقع تفريج الكروب ودفع المصائب وزوال النوازل عند وقوعها. فالتفاؤل فى هذه المواقف عملية نفسية إرادية، تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة، وتطرد أفكار ومشاعر اليأس والانهزامية والعجز.

---

(٤) نقلا عن المقدسى فى مختصر منهاج القاصدين ص ٣٥٥.

(٥) من حديث رواه الترمذى.

فالمتفائل يفسر الأزمات تفسيرا حسنا، يبعث فى نفسه الأمن والطمأنية، وينشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية. وهذا يجعل التفاؤل طريق الصحة والسلامة والوقاية من الأمراض (Pearsall, 1987: 270). فقد أشارت دراسات عديدة إلى أن المرضى الذين أجريت لهم عمليات جراحية وهم متفائلون بالشفاء تحسنت حالتهم بعد الجراحة، ولم يتعرضوا للمضاعفات الصحية التى تعرض لها المرضى المتشائمون من الشفاء (Scheier, et. al. 1976). كما وجد عبدالفتاح القرشى فى دراسته على الكويتين بعد انتهاء العدوان العراقى على الكويت أن الأشخاص الذين كانوا متفائلين بقرب انتهاء العدوان كانوا أقل عرضة للقلق والاكتئاب واضطرابات ما بعد الصدمة من أقرانهم الذين كانوا متشائمين من انتهاء العدوان. كما كان المتفائلون أسرع من المتشائمين فى الشفاء من أعراض ما بعد الصدمة بعد تحرير الكويت. (القرشى، ١٩٩٨).

ويتفق علماء الصحة النفسية على ضرورة أن يعيش الإنسان يومه متفائلا، حتى فى الظروف الصعبة، فلا يقلق على المستقبل. ويستخدم بعض المرشدين النفسيين فى أمريكا قانون الاحتمالات فى علاج مشكلة المصائب، ويدعون الإنسان إلى أن يجهز نفسه لأسوأ الاحتمالات، ثم يحاول تحسين هذا الأسوأ بهدوء وتعقل. فلكل مصيبة احتمال فى حدوثها، فلا يقلق إذا كانت احتمالاتها قليلة. وفى ذلك يقول كارنيجى: «اكتشفت أن ٩٠٪ من عوامل تشاؤمى لن تحدث فتفاءلت. فمثلا كنت أخاف من أن أموت بصعق البرق، فعلمت أن احتمالات موتى بسببه ١ : ٣٥٠٠٠٠، وكنت أخاف أن أدفن حيا، فوجدت أن احتمالات حدوث ذلك ١ : ١٠ ملايين. وهكذا فإن تطبيق قانون الاحتمالات يجعلنا نتفاءل ولا نقلق» (كارنيجى، ١٩٨٧ : ٨٢).

ويعطى الإسلام للتفاؤل معنى نفسيا وروحيا أفضل من المعنى الذى أعطاه قانون الاحتمالات، فتوقع أسوأ الاحتمالات يناقض التفاؤل، وتوقع المصائب التي تزداد احتمالات حدوثها تشاؤم. وقانون الاحتمالات لا يطرد الخوف من الإصابة بالسرطان والإيدز وحوادث السيارات والاغتصاب، لأن احتمالات حدوثها فى أميركا كبيرة.

أما الإسلام فقد جعل التفاؤل مرتبطا بالثقة فى الله والرضا بقضائه، فلن يصيب الإنسان إلا ما كتبه الله له، فلا يستبطئ الرزق، ولا يستعجل النجاح، ولا يقلق على المستقبل. قال رسول الله ﷺ : **«واعلم أن الأمة إذا اجتمعوا على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك»**(٦). وهذا يجعل المؤمن متفائلاً حتى فى الظروف الصعبة، لأنه يتوكل على الله،

(٦) من حديث رواه الترمذى.

ويثق فى عدله، ويطمئن إلى حكمته. فتفاؤله قائم على أساس ﴿ قُل لَّن يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا ﴾ [التوبة: ٥١] وليس على أساس قانون الاحتمالات.

ولا يتناقض التفاؤل مع الاجتهاد والمثابرة فى مواجهة الأزمات ومقاومة الصعوبات. فالمتفائل يأخذ بالأسباب ويجتهد فى تحصيلها، ويتوقع النجاح لأنه فوض أمره إلى الله الذى لايضيع أجر من أحسن عملا. فالتفاؤل ليس تقاعسا ولا تواكلا ولا كسلا مع توقع النجاح. فالسماء لا تمطر ذهبا ولا فضة كما قال عمر بن الخطاب رضى الله عنه.

٣- الصبر وترك الجزع

يقصد بالصبر تحمل الإحباط دون قلق، ومواجهة المكاره دون جزع، وتقبل المصائب دون هلع. وقد عَرَّفه ابن قيم الجوزية «حبس النفس عن الجزع، وحبس اللسان عن الشكوى، وحبس الجوارح عن التشويش» (ابن القيم، ١٩٨٣م: ١١٥).

وينقسم الصبر إلى ثلاثة أنواع هى:

أ - **صبر على طاعة الله:** ويقصد به المثابرة على عمل الواجبات، والمحافظة عليها ورعايتها والإخلاص فى أدائها. وهذا النوع من الصبر أفضل أنواع الصبر لأن فيه تنمية للإنسان بإرادته ومجاهدته لنفسه ابتغاء مرضاة الله.

ب - **صبر فى الإقلاع عن معصية الله:** ويقصد به المثابرة على الابتعاد عن المحرمات والانحرافات. ويأتى هذا النوع من الصبر بعد الصبر على طاعة الله، لأن فيه وقاية للإنسان بإرادته ومجاهدة نفسه على ترك الانحرافات خوفا من الله واستحياء منه وحبا له.

جـ - **صبر على بلاء وامتحان من الله:** ويقصد به تقبل قضاء الله وقدره دون جزع أو سخط مع انتظار الفرج من الله، وتهوين البلية أو المصيبة التى لا إرادة للإنسان فيها وعليه أن يصبر ويحتسب، لأن قضاء الله نافذ لا محالة.

ويتضمن الصبر: الرضا والتفاؤل. فمن يصبر على ما يكره من المصائب يرضى ويحتسب، وينظر إليها نظرة تفاؤل، ويفسرها تفسيرا يبعث الثقة والأمل والتحمل. فقد تبين من دراسات كثيرة أن سبب الانهيارات النفسية والأمراض الجسمية فى المصائب ليست من شدتها وقسوتها، لكن من عدم الصبر عليها، وسوء التفكير فيها، والجزع منها (Pearsall, 1987). لذا كان من الضرورى الصبر. يقول ابن الجوزى «إن للبلايا نهايات معلومة عند الله تعالى، ولابد للمبتلى من الصبر إلى أن ينقضى أوان البلاء» (ابن الجوزى، ب ت).

ومن المصائب التى يتعرض لها الإنسان : المرض وزوال الصحة، وفقد الولد أو الوالد أو الزوجة أو الصديق، وهلاك الأموال، والفشل فى العمل أو الدراسة، والإحباط فى تحقيق الأهداف، والحرمان من إشباع الحاجات، والتعرض للأذى من الناس. فالصبر فى هذه المواقف عملية نفسية إرادية، يتم فيها تحويل أفكار ومشاعر اليأس والعجز والجزع والانهزامية عند المصيبة أو الكارثة إلى أفكار ومشاعر تحمل وتقبل ورضا وثقة وتفاؤل، فتتحول ردود الأفعال اليئوسة Cold reactions إلى ردود أفعال ودودة متفائلة Cool reactions . فمن يصبر - كما قال الرسول ﷺ : «**يصبره الله وما أُعطى أحد عطاء خيرا وأوسع من الصبر**»(٧).

وتقوم ديناميات تصبير النفس فى النوازل والشدائد على الأسس الآتية :

أ - الإنسان هو الكائن الوحيد الذى يستطيع أن يُصَبّر نفسه فى النوازل، فالصبر من خصائص الراشدين العاقلين ولا يتصور من الحيوانات ولا يطلب من الأطفال ولا يتوقع من المتخلفين عقليا ولا من المجانين.

ب - طبيعة الحياة الدنيا فهى دار عمل وتعب وشقاء، لا تاتى فيها الرياح بما تشتهى السفن دائما. فكل إنسان يتعرض للفشل والإحباط، ويواجه الأزمات والكروب فى النفس والأهل والمال والعمل، وعليه أن يُعَوّد نفسه على الصبر والتحمل فى هذه المواقف. فالمصائب أمور لا نقدر على تغييرها، ولا يمكننا عمل شىء معها، فهى نافذة لا محالة. والعاقل من يتعامل معها بواقعية، ويتقبلها ويرضى بها، فيحمى نفسه من القلق والتوتر والاضطرابات.

ج - إدراك الإنسان أن الجزع لا يرد المصيبة بل يزيد آلامها، ويغضب الرب ويسر الشيطان ويسوء الصديق ويَشْمت العدو ويحبط الأجر ويضعف النفس، والعاقل من يتحمل ويصبر ويطرد الجزع والسخط (ابن القيم ، ١٩٨٣).

د - إدراك الإنسان أن مصائب غيره أشد من مصائبه، فيرضى بها، ويصبر عليها. قال رجل فقير: «كنت جزعا مهموما لأنى لا أملك حذاء جديدا، وعندما شاهدت رجلاً فى الشارع بدون أقدام حمدت الله، وذهب عنى الجزع (كارنيجى، ١٩٨٧).

هـ- إدراك الإنسان لما حقق من نجاح فى مجالات كان يمكن أن يفشل فيها، وما لديه من نعم كان يمكن أن يصاب فيها، فيعلم أن ما نجح فيه أفضل مما فشل فيه، وما لديه من نعم أفضل مما أصابه، فيصبر ويرضى. فإذا كانت المصيبة خسارة فى مال فيحمد الله أنها لم تكن فى نفسه أو أهله، وإن كانت فى مرض فيحمد الله أنها لم تكن فى عقله أو فى دينه.

---

(٧) من حديث متفق عليه.

و- وعى الإنسان بالمعنى النفسى والروحى الذى أعطاه الإسلام للمصائب والكروب، فقد اعتبرها ابتلاء من الله، وامتحانا لعباده، وجعل تصبير النفس عليها عبادة وتقربا إلى الله. وهذا ما يدفع المؤمن إلى تكريس جهوده للنجاح فى هذا الامتحان، فيرضى بالكوارث، ويقبل بالمصائب، ويتحمل الإحباطات دون سخط أو قلق أو توتر أو حط من شأن الذات (ابن القيم، ١٩٨٤ : ١٢٨).

فتصبير النفس على ما تكره بدون إيمان بالله قائم على الرضا بالعجز عن تغيير الأمر الواقع، وفيه استسلام للمصيبة بهدف تخفيف التوتر والقلق الناتج عن التأزم والشعور بالعجز. أما تصبير النفس على ما تكره تعبدا وتقربا إلى الله فقائم على الرضا بقضاء الله والاستسلام لقدره، وطرد مشاعر العجز والانهزامية، لأن المؤمن يعتقد أن أمره كله خير، إن أصابته سراء شكر، فكان خيرا له، وإن اصابته ضراء صبر، فكان خيرا له[٨]، فيصبر ويحتسب الأجر والثواب من الله، مما يجعل صبره وسيله لتحقيق ما هو أفضل مما أُخذ منه.

وإضافة البعد الروحى لعملية تصبير النفس تجعل لتحمل التعب والأذى والحرمان والآلام فى المصائب والإحباطات أربعة أهداف سامية، تعطى للصبر تأثيرا نفسيا إيجابيا فى تنمية الصحة النفسية عند الصابرين المحتسبين. وتتلخص هذه الأهداف فى الآتى :

أ - الحصول على حب الله، لأن الله إذا أحب قوما ابتلاهم[٩].

ب - الإثبات العملى لقوة الإيمان بالله، ففى الابتلاء بالمصائب تمحيص للإيمان. قال تعالى: ﴿ **أَحَسِبَ النَّاسُ أَن يُتْرَكُوا أَن يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لا يُفْتَنُونَ (٢) وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ (٣)** ﴾ [العنكبوت].

ج - محو الذنوب وحط الخطايا « **فما من مسلم يصيبه أذى: شوكة وما فوقها إلا كفَّر الله له بها من خطاياه** »[١٠].

د- الاستبشار بالثواب العظيم الذى ينتظر الصابرين فى الدنيا والآخرة. قال تعالى: ﴿ **وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الأَمْوَالِ وَالأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (١٥٧)** ﴾ [البقرة].

---

(٨) من حديث للرسول عليه الصلاة والسلام.

(٩) من حديث للرسول عليه الصلاة والسلام رواه الترمذى.

(١٠) من حديث للرسول ﷺ متفق عليه.

٤- الشكر وترك الجحود:

الشكر[١١] عملية نفسية، تتضمن إدراك الإنسان لما حصل عليه من نعمة أو جميل أو معروف أو فضل، وإعطاءه معنى طيبا جالبا للسرور، وتقديره لهذه النعمة أو الجميل أو المعروف أو الفضل، وامتنانه بهذا الصنيع والرضا به، ومحبة صانعه، وترجمة هذا الإدراك والتقدير والامتنان فى ردود أفعال باللسان والحركات والتعبيرات بالثناء على صانع المعروف، وإظهار محبته والرضا عنه وعن صنيعه.

أما الجحود فعملية نفسيه تتضمن تجاهل النعمة أو الجميل أو المعروف أو إدراكه على غير حقيقته، وإعطاءه معنى سيئا جالبا للضيق والتوتر والسخط والاعتراض، وترجمة هذا التجاهل أو الإدراك فى ردود أفعال تدل على الإهمال أو التذمر والسخط على الصنيع وعدم الرضا عن صانعه.

ففى الشكر ينشغل الإنسان بأفكار ومشاعر الرضا والمودة والمحبة، التى تنمى الصحة النفسية، وتحمى من الانحراف والاضطراب، وفى الجحود ينشغل بأفكار ومشاعر التذمر والضيق والسخط والكراهية،التى تضعف النفس وتؤدى إلى التوتر والقلق والاضطراب النفسى. لذا كان الشكر أفضل من الجحود بالنسبة للصحة النفسية.

والشكر والجحود عمليتان نفسيتان إراديتان، فالإنسان يشكر أو يجحد بإرادته واختياره، فمن شكر فلنفسه أى يعود الشكر عليه بالأمن والطمأنينة، من خلال تنمية أفكار ومشاعر الرضا والفرح عند الشاكر والمشكور، فيُظْهر الشاكر الرضا عن المشكور الذى يظهر بدوره الرضا عن الشاكر، مما يدفع إلى زيادة صنائع المعروف بينهما، ويقوى الروابط الاجتماعية التى تدعم وتنمى الصحة النفسية.

أما من يجحد المعروف أو الإحسان وينكره، فسوف ينشغل بأفكار سيئة ومشاعر سلبية نحو المعروف وفاعله، ويعمد إلى تقليل قيمته وأهميته، ويسخط ويتذمر، وهى عوامل تسهم فى الوهن النفسى عند الجاحد وتدعمه. كما يؤدى الجحود إلى حرمان صانع المعروف من الشكر أو رد الجميل الذى يولد عنده أفكار ومشاعر الندم على صنع المعروف فى غير أهله، فلا يصنعه ثانية مع الجاحد وقد لا يصنعه مع غيره إذا عمم الجحود على الناس، فالكل

(١١) الشكر فى اللغة معناه ظهور أثر الغذاء فى أبدان الحيوان ظهوراً بينا، فَيُقال شَكِرَت الدابة تشكَر شُكْرا على وزن سمنت تسمن سمنا إذا ظهر عليها أثر العلف. أما فى الشريعة فيقصد بالشكر ظهور أثر نعمة الله على لسان عبده ثناءً واعترافا، وعلى قلبه شهوداً ومحبة، وعلى جوارحه طاعة وانقيادا لله صاحب النعم.
ابن القيم . مدراج السالكين (ج٢). تحقيق عماد عامر. القاهرة: دار الحديث ، ١٩٩٦ ص ٢٣٥.

عنده جاحدون وناكرون، مما يؤدى إلى اضطراب العلاقات بين الناس ويشجع على العزلة الاجتماعية والشعور بالغربة والسخط فى المجتمع.

ولا ينكر أحد من المتخصصين فى الصحة النفسية وغير المتخصصين أهمية تعويد الإنسان نفسه على أن يكون شاكرا ولا يكون جاحداً بالإحسان أو المعروف، لأن الشكر صحة والجحود وهن واضطراب . والشكر فوق الرضا فكل شكر فيه رضا وليس كل رضا فيه شكر (ابن القيم ، ١٩٨٩).

وقد أعطى الإسلام قيمة كبيرة للشكر، وجعله نصف الإيمان . فالإيمان - كما يقول ابن القيم- نصفه صبر فى الضراء، ونصفه الثانى شكر فى السراء. وقد أمر الله به، وأثنى على أهله ووعدهم بالجزاء الحسن وجعله سبحانه سببا فى المزيد من فضله (ابن القيم ، ١٩٩٦ب). فقال: ﴿ **لَئِن شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ** ﴾ [إبراهيم: ٧]، وقال: ﴿ **وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ** ﴾ [آل عمران: ١٤٤].

والشكر يكون لله أولاً، لأنه سبحانه صاحب النعم على الإنسان التى لا تحصى ولا تعد، قال تعالى: ﴿ **وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لا تُحْصُوهَا** ﴾ [إبراهيم: ٣٤]. لذا جعل سبحانه شكره على هذه النعم من العبادة وأمر المؤمنين بها، قال تعالى: ﴿ **وَاشْكُرُوا لِي وَلا تَكْفُرُونِ** ﴾ [البقرة: ١٥٢]. وقال: ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ** ﴾ [البقرة: ١٧٢]. وقال الرسول عليه الصلاة والسلام: «**إن الله إذا أنعم على عبده بنعمة أحب أن يرى نعمته على عبده**»[١٢]. وكان الرسول عليه الصلاة والسلام قدوة الشاكرين لله على نعمه، فعندما كان يقوم الليل حتى تتفطر قدماه، قيل له: تعمل هذا وقد غفر الله لك ما تقدم من ذنبك وما تأخر؟. قال ﷺ: «**أفلا أكون عبداً شكوراً**»[١٣].

ويقوم شكر الله على معرفة العبد بنعم الله عليه، و الاعتراف بها وتقديرها وقبولها والرضا بها، ومعرفة المنعم وهو الله سبحانه وتعالى، ثم التعبير عن شكره سبحانه بإظهار الرضا عنه وحمده والثناء عليه باللسان والأفعال، والخضوع له والالتزام بأوامره، والابتعاد عن نواهية، واستعمال النعم فى طاعته وعدم استعمالها فى معصيته (ابن القيم، ١٩٩٦ ب).

وتعود فائدة شكر الله على الشاكر، لأن الشكر من ناحية عملية نفسية تتضمن أفكار ومشاعر الرضا والمحبة والثقة التى تنمى المناعة النفسية، وترفع الروح المعنوية، وتزكى النفس.

---

(١٢) رواه أحمد.

(١٣) رواه البخارى.

وهو من ناحية أخرى يعود بالثواب من المشكور «وهو الله» على الشاكر «وهو الإنسان» قال تعالى: ﴿ **وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَن يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ** ﴾ [لقمان: ١٢] أى سوف يستفيد الشاكر لله بأفكار ومشاعر الصحة النفسية ويفوز بالثواب من الله على عبادته فى الشكر. والثواب فى الشكر - نعمة إضافية يجب شكر الله عليها، مما يجعل الإنسان لا يستطيع أن يكافئ الله سبحانه وتعالى مهما شكره وإن بلغ غاية المجهود فى الشكر، فالله المنعم ليس فى حاجة إلى هذا الشكر لكنه سبحانه أمر به[١٤] فقال: ﴿ **بَلِ اللَّهَ فَاعْبُدْ وَكُن مِّنَ الشَّاكِرِينَ** ﴾ [الزمر: ٦٦].

ولا يكون شكر الله فى السراء على ما أنعم بما نحب ونُريد فقط، بل يجب شكره سبحانه فى الضراء على ما أنعم بما نكره أو لا نريد. وشكر الله فى الضراء أصعب من شكره فى السراء، لأن شكر الضراء فيه رضا بالمكروه، وكظم للغيظ، وستر للشكوى، وصبر واحتساب. وهذه عمليات نفسية تتطلب رياضة نفسية وإرادة قوية فى تنمية أفكار ومشاعر الشكر، والتخلص من أفكار ومشاعر السخط والإحباط، التى تصاحب المصائب والابتلاء. فالله وحده الذى يحمد ويثنى عليه ويشكر فى الضراء، فلا يحمد على مكروه سواه، لأن فى الحمد والشكر ثواب كبير من الله. قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: «**ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كَفَّر الله بها من خطاياه**»[١٥] ومعنى الحديث أن النصب أى التعب والوصب أى المرض ونحوهما من المؤذيات التى تصيب المؤمن مطهرات له من الذنوب وهذه نعمة من الله (النووى ١٩٧٦: ٣١).

ثم يأتى شكر الناس بعد شكر الله، فمن صنع لك معروفا فاصنع به معروفا مثله، مكافأة على صنيعه، وإن لم تستطع مكافأته فاشكره على هذا المعروف حتى يجد الاستحسان والتقدير منك على معروفه، مما يدعم سلوكياته الطيبة وينمى التفاعل الاجتماعى الإيجابى الجالب للرضا والفرح والسرور بين الشاكر والمشكور.

قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: «**من صُنع به معروف فليجز به فإن لم يجد ما يجز به فليثن عليه فإنه إذا أثنى عليه فقد شكره، وإن كتمه فقد كفره**»[١٦]. وحث الرسول عليه

---

(١٤) أبو حامد الغزالى. رسالة منهاج العارفين: مجموعة رسائل الإمام الغزالى. بيروت: دار الكتب العلمية، ١٩٨٦.

(١٥) رواه البخارى.

(١٦) رواه الترمذى.

الصلاة والسلام على شكر الناس على ما يصنعونه من معروف قليل أو كثير، لأن الله يحب الشاكرين، فقال عليه السلام: «**من لم يشكر القليل لم يشكر الكثير، ومن لم يشكر الناس لم يشكر الله**»[17] وقال أيضا: «**من صنع إليكم معروفا فكافئوه فإن لم تجدوا ما تكافئوه به فادعوا له حتى تروا أنكم كافأتموه**».

ويؤيد كثير من علماء النفس ما حث عليه الرسول عليه الصلاة والسلام في شكر الناس وأجمعوا على ضرورة شكر الناس لتدعيم سلوك المعروف وتقويته عندهم، فقالوا: «إذا صنع أحد بك معروفا فاصنع به معروفا مثله مكافأة على معروفه معك» (Houck, 1993). فالإنسان عندما يصنع معروفا في أخيه الإنسان ينتظر منه مقابلة الإحسان بالإحسان، أو على الأقل يسمع منه كلمة شكر وامتنان، ترضي خاطره، وترفع روحه المعنوية، وتحقق له هدفه من المعروف الذي صنعه.

وقد يعمل بعض الناس المعروف في الآخرين ابتغاء مرضاة الله وطلبا لثوابه في الآخرة. قال تعالى: ﴿ **الَّذِي يُؤْتِي مَالَهُ يَتَزَكَّىٰ (١٨) وَمَا لِأَحَدٍ عِندَهُ مِن نِّعْمَةٍ تُجْزَىٰ (١٩) إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِ الْأَعْلَىٰ (٢٠) وَلَسَوْفَ يَرْضَىٰ (٢١)** ﴾ [الليل] أي يرضى بثواب الله وشكره له.

وقال ﴿ **وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا (٨) إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا (٩)** ﴾ [الإنسان]. هؤلاء المؤمنون لم يتركهم الله دون شكر على ما صنعوا من أعمال صالحة بل وعدهم بالثواب وشكرهم على ما عملوا ابتغاء مرضاته سبحانه وتعالى. فقال: ﴿ **إِنَّ هَٰذَا كَانَ لَكُمْ جَزَاءً وَكَانَ سَعْيُكُم مَّشْكُورًا** ﴾ [الإنسان: ٢٢] فشكر الله لهم يدعم سلوكهم ويدفعهم إلى المزيد من عمل الخيرات التي تنمي مشاعر المودة بين الناس.

ويأتي شكر الوالدين في مقدمة شكر الناس، فهما صاحبا الفضل في وجود الإنسان بعد الله، وهما اللذان تعبا في تربيته وحمايته في الطفولة والمراهقة، ولا يستطيع أحد أن يكافئ والديه على أفضالهما عليه مهما عمل لهما. لذا كان شكرهما بعد الله واجبا. وقد أمر الله به وحث عليه، فقال سبحانه: ﴿ **أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ** ﴾ [لقمان: ١٤]. وقرن سبحانه عبادته بالإحسان إلى الوالدين فقال تعالى: ﴿ **وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا** ﴾ [الإسراء: ٢٣].

---

(١٧) من حديث رواه أحمد.

ويتضمن شكر الوالدين الاعتراف بفضلهما، وحبهما والرضا عنهما، وطاعتهما والثناء عليهما، وصلة رحمها، ومودة صديقهما، والدعاء لهما. ومن يشكر والديه ينشغل بأفكار ومشاعر طيبة، تدفعه إلى أعمال ترضى الله، وترضى الوالدين والناس، وتشعره بالأمن والطمأنينة، فيسعد فى الدنيا والآخرة، ويجد البركة من الله فى الصحة، والتوسعة فى الرزق والصلاح فى الأولاد، وكلها من عوامل السعادة وتنمية الصحة النفسية.

٦- الحب وترك العدواة:

يتفق علماء النفس على أن حب الإنسان للناس نابع من حبه لنفسه، وحبه لنفسه نابع من حب الناس له، فالعلاقة بين حب النفس وحب الناس علاقة تأثير متبادل، فمن يحب نفسه يقدر على حب الناس، ومن يحب الناس يحبه الناس، ومن يحبه الناس يحب نفسه، وهكذا.

وحب الإنسان لنفسه نوعان:

أ - **حب مَرَضى**: فيه أنانية ونرجسية وغرور، وتكبر وعُجْب، وهو مصدر فساد وشقاء، لأنه حب مبالغ فيه. وقد يكون رد فعل عكسى لمشاعر النقص وعدم الكفاءة، فيصبح حيلة نفسية دفاعية، تخفى مشاعر الذنب والقلق والعداوة تجاه الذات، ويكون دليلا على وهن النفس.

ب - **حب صحى**: فيه رضا عن الذات، وتقبل لها، وثقة فيها، ويدفع إلى تنميتها وتزكيتها وحمايتها، ويدل على الصحة النفسية، لأنه مصدر حب، ومنبع كل ثقة وتقبل.

وحب الإنسان للآخرين أعلى من حبه لنفسه، لأن فيه عطاء وتضحية وغيرية. وهو نوعان:

أ - **حب طبيعى**: وهو عملية نفسية لا إرادية، فيها إشباع لدوافع وميول فطرية، تدفع الإنسان نحو مَنْ يُحب، مثل حب الآباء للأبناء، وحب الأديب للأدب، والشاعر للشعر، وحب الجمال والخير وغيرها.

ب - **حب تَطَبُّع**: وهو عملية نفسية إرادية، يتم فيها ترضية النفس بالناس، وتنمية ثقتها بهم، وتقبلها لهم حتى تحبهم. وهو عملية سهلة إذا كان فيهم ما نُحب، وصعبة إذا لم يكن فيهم ما نُحب، وصعبة جدا إذا كان فيهم ما نكره. من هذا الحب حب الزوج لزوجته، والأبناء للآباء، والصديق لصديقه، وحب الجيران والأهل والزملاء فى العمل، وحب الناس جميعا. و أعلى من هذا كله حب الإنسان لربه، لأنه منبع كل حب

ومصدر كل عطاء.

وتعويد النفس على حب الآخرين مفتاح سعادتها وسعادة غيرها، ومصدر تماسك المجتمع وتنمية الحياة. فمن يُحبّ يُحَب، ويشعر بالأمن والطمأنينة والتقدير والاستحسان والكفاءة. فالحب المتبادل يشبع حاجات نفسية واجتماعية وجسمية للمحب والمحبوب. وذهب علماء المناعة النفسية إلى أن مشاعر المودة والمحبة تنشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية، وتنمي القدرة على مواجهة الأزمات ومقاومة الأمراض (Pearsall, 1987).

وسبق الإسلام علم النفس الحديث في الدعوة إلى حب الإنسان لأخيه، وأضاف إلى أبعاده النفسية والجسمية والاجتماعية بُعْداً روحيا. فجعل من الإيمان أن يحب الإنسان لأخيه ما يحب لنفسه(١٨) وشبه الرسول المسلمين فى توادهم ومحبتهم كالجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو سهر الباقون على راحته وحمايته(١٩).

وجعل الإسلام لهذا الحب هدفا، يدفع إلى الإخلاص فيه، فربطه بحب الله وبالرضوان فى الآخرة. قال تعالى فى حديث قدسى **«حقت محبتى للمتحابين فىّ، وحقت محبتى للمتواصلين فىّ، وحقت محبتى للمتناصحين فىّ، وحقت محبتى للمتزاورين فىّ، وحقت محبتى للمتباذلين فىّ. المتحابون فىّ على منابر من نور يغبطهم بمكانهم النبيون والصديقون والشهداء»**(٢٠).

ومن السبعة الذين يظلهم الله بظله يوم القيامة **«رجلان تحابا فى الله، اجتمعا عليه، وتفرقا عليه»**(٢١)، وقال عليه الصلاة والسلام: **«والذى نفسى بيده لا تدخلون الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا، ألا أدلكم على شيء إن فعلتموه تحاببتم. أفشوا السلام بينكم»**(٢٢).

ومن علامات حب الإنسان للناس: أن يعيش معهم ويخالطهم، ويهتم بأمرهم، ويعمل من أجلهم، ويتعاون معهم، ويقضى حوائجهم، ويدفع عنهم الأذى. وأفضل من هذا أن يُؤْثِرْهم على نفسه، ويحسن إليهم، ولا ينتظر منهم جزاء ولا شكورا، فلا يغضب إذا جحدوا فضله، ولا يحزن إذا نكروا جميله، لانه عمل ما عمل لهم ابتغاء مرضاةالله. قال تعالى فى وصف الأبرار: **﴿وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ﴿٨﴾ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا**

---

(١٨) من حديث متفق عليه.

(١٩) من حديث رواه البخارى.

(٢٠) حديث فى الجامع الصغير ورواه الترمذى.

(٢١) من حديث للرسول عليه السلام متفق عليه.

(٢٢) رواه مسلم.

نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا ﴿٩﴾ [الإنسان].

وهذا ما يجعل حب الإنسان لأخيه الإنسان حبا خالصا مستمرا فى كل الظروف والأحوال. وقد جمع الرسول عليه الصلاة والسلام كل علامات حب الإنسان لأخيه الإنسان فى قوله الشريف: «**أحبُّ الناس إلى الله تعالى أنفعهم للناس، وأحب الأعمال إلى الله عز وجل سرور تدخله على المسلم، أو تكشف عنه كربه، أو تقضى عنه دينا. ولأن أمشى مع أخى فى حاجته أحب إلى من أن اعتكف فى هذا المسجد شهرا**»(٢٣). ويقصد عليه الصلاة والسلام المسجد النبوى فى المدينة

العفو وترك الانتقام

يتعرض كل إنسان فى تفاعله الاجتماعى للإساءة والظلم والجهالة والإفك والبهتان من الآخرين، أو يتعرض للصد والمنع والإحباط منهم، ويشعر بالإهانة وتهديد تقدير الذات، وتتولد لديه مشاعر الظلم، التى تثير فيه ردود أفعال غاضبة، Hot reactions فيعتدى وينتقم، ويحقد ويحسد، أو ردود أفعال يائسة Cold reactions، فيعجز وينهزم ويقنط، وهى ردود أفعال مؤلمة، تؤذيه نفسيا واجتماعيا وجسميا (عودة ومرسى، ٢٠٠٠ ؛ (Pearsall, 1987.

وعندما يعفو الإنسان عمن ظلمه، ويصفح عمن أساء إليه، ويتسامح مع مَنْ اعتدى عليه، فإنه يقوم بعملية نفسية إرادية تتضمن ضبط النفس، وتحويل مشاعر وأفكار العداوة والانتقام إلى مشاعر وأفكار مودة ومحبة نحو المعتدى أو الظالم، فتتحول ردود أفعاله من النمط الغضوب إلى النمط الصبور Warm Style أو من النمط اليئوس إلى النمط الودود المسالم Cool Style وهى ردود أفعال صحية، تُنَشِّط أجهزة المناعة النفسية والجسمية. وقد أيدت دراسات عديدة هذا التفسير منها دراسة على ١٠٧ طلاب جامعيين طلب منهم وصف مشاعرهم وطريقة تصرفاتهم فى مواقف تعرضوا فيها للغش والخداع والخيانة من الآخرين، وقسموهم إلى مجموعتين على وفق استجابتهم: **مجموعة المتهورين غير المتسامحين ومجموعة المتسامحين**، ووجد أن معدلات ضغط الدم والتوتر العضلى فى الجبهة عند المتهورين أعلى منها عند المتسامحين. وخلص الباحثون إلى أن التسامح يسهم فى تنمية الصحة النفسية والجسمية ويحمى المتسامحين من الأمراض الناتجة عن توتر الحقد والغضب الذى يصيب غير المتسامحين.

ودعا كثير من المرشدين والمعالجين النفسيين إلى التسامح والعفو وترك الغضب والانتقام، وعَدُّوا التسامح من استراتيجيات الصحة النفسية التى تقوم على تحمل أذى الناس وتحويل

---

(٢٣) من حديث متفق عليه.

مشاعر الغضب والحقد منهم إلى مشاعر مودة ومحبة تزكى النفوس وتقوى العلاقات الاجتماعية.

والعفو عن الناس يفيد صاحبه قبل أن يفيد من عفا عنهم. قال رسول الله ﷺ: «**ما زاد الله عبدا بعفو إلا عزا**»[٢٤] ففى العفو طمأنينة ومودة وشرف للنفس، ورفعة لها عن ذل الانتقام، فالخبرة الدارجة فى الحياة اليومية تثبت لنا أنه ما انتقم أحد لنفسه إلا ذل (ابن القيم، ١٩٨٢).

ويقوم العفو عن الناس على الحكمة والتعقل والتحمل والثقة بالنفس وقوة الإرادة. قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: «**ليس القوى بالصرعة ولكن القوى من ملك نفسه عند الغضب**»[٢٥] ولا يكون امتلاك النفس عند الغضب إلا عند القدرة على الانتقام، وعدم التجاوب مع أفكار ومشاعر «رد العدوان بالعدوان» والامتناع عن إلحاق الأذى بالمعتدى، والعفو عنه ابتغاء مرضاة الله.

ويتم العفو عن الناس على ثلاثة مستويات.

أ - **كظم الغيظ**: عملية نفسية فيها غَضَبٌ من الإساءة، وامتناع إرادى عن الانتقام من المسىء، وتحويل مشاعر الغيظ إلى أفكار ومشاعر تحمل وتقبل. فكظم الغيظ ليس حبسا للغضب فى النفس، لكنه إعلاء له، وتصريفه فى ابتغاء مرضاة الله وهو هدف صحى من الناحية النفسية.

ب - **الصفح عن الإساءة**: عملية نفسية فيها تقبل إساءة المسىء وتحملها، فلا نغضب منها، ولا نشعر بالإهانة منها، ونصفح عنه دون توتر أو قلق، فالصفح عن الإساءة أفضل نفسيا من كظم الغيظ.

ج - **الإحسان إلى المسىء**: عملية نفسية أعلى من الصفح، ومن تقبل الإساءة والمسىء، لأن فيها عطاء ومودة ومحبة للمسىء، وإحساناً إليه ودعاء له. فالإحسان إلى المسىء عملية نفسية راقية، لا يقدر عليها إلا من قوى إيمانه، وصفت نفسه، وسما تفكيره. وقد دعت إليه الأديان السماوية، فمن وصايا المسيح عليه السلام «أحبوا أعداءكم، وباركوا من يلعنكم، وعاملوا من يكرهكم معاملة حسنة، وصلوا من أجل مَنْ يسىء إليكم ويضطهدكم»[٢٦].

---

(٢٤) متفق عليه.

(٢٥) رواه البخارى.

(٢٦) عن كارنيجى دع القلق وأبدا الحياة ص ٩٨.

وأعطى الإسلام للعفو عن الناس معنى، وجعل له هدفا، فأمر به، ودعا إليه وشجع عليه. قال تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ (١٣٣) الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (١٣٤)﴾ [آل عمران]. وقال سبحانه أيضاً: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ [فصلت: ٣٤]. وقال الرسول ﷺ: «ألا أنبئكم بما يشرف البنيان ويرفع الدرجات؟» قالوا: بلى يا رسول الله، قال: «تحلم عمن جهل عليك، وتعفو عمن ظلمك، وتعطى من حرمك، وتصل من قطعك»[٢٧]. فالإيمان كما قال الشيخ محمد الغزالى - يقوم على السماحة والحلم، وترك طلب الهلاك للمخطئين، والتخلى عن السعى للانتقام من المعتدين (الغزالى، ١٩٧٠م) لأن الإيمان ينزع من النفوس الغل والحقد، ويجعلها هينة لينة رقيقة، يسبق حلمها غضبها، وتغلب حكمتها انفعالاتها. فالمؤمن يقابل إساءة الناس إليه بالإحسان إليهم ويقبل أعذارهم، ويسأل الله لهم ما يسأله لنفسه ويرجو منه لهم فوق ما يرجو لنفسه (ابن القيم، ١٩٩٥ : ٣٠٤).

٧- الصدق وترك الكذب:

لم يعد تحرى الصدق فى القول والعمل[٢٨] دعوة دينية أخلاقية، بل أضحت مطلبا نفسيا وجسميا واجتماعيا، بعد ما تبين من دراسات كثيرة أن تحرى الصدق ينشط أجهزة المناعة الجسمية والنفسية، والكذب يثبطها ويضعفها. ودعا المعالجون النفسيون والأطباء والمرشدون التربويون إلى الصدق فى القول والعمل، واعتبروه علامة جيدة على الصحة النفسية، بينما اعتبروا الكذب من عوامل وهن النفوس والأبدان. فَصِدْق الإنسان مع الله ومع النفس والناس عملية نفسية إرادية تتضمن أفكار ومشاعر الشجاعة والكفاءة والثقة والرضا والحب والتفاؤل. وأما كذبه فعملية نفسية إرادية تتضمن أفكارومشاعر الذنب، والعجزوعدم الكفاءة والتوتر والقلق وسوء الظن. وقد توصلت المدرسة السلوكية المعرفية Cognitive behavior school إلى أن الصدق والأمانة والإخلاص تخفف القلق والتوترات وتزيل الاكتئاب. وبينت دراسات أخرى أن عدم الصدق فى التعبير عن الانفعالات من العوامل المرتبطة بظهور السل والسرطان. ووجد فى دراسات ثالثة أن الكذب حتى فى المزاح يحدث تغيرات بيولوجية وفسيولوجية، تؤثر على الجسم وتظهر فى رسومات كشف الكذب Polygraphs lie detector وانتهى بيرسال من دراساته فى علم المناعة النفسية إلى أن

---

(٢٧) رواه الطبرانى.

(٢٨) الصدق نوعان: صدق الأقوال وهو الإخبار بالحقيقة ويسمى بصدق اللسان. وصدق الأفعال وهو الإخلاص فى العمل بحيث يتسق الظاهر مع الباطن.

الصدق صحة والكذب مرض. وقال: «تحروا الصدق وإن رأيتم الهلكة فيه، فعاقبته خير فى كل الأحوال (Pearsall, 1987: 307).

والصدق من الناحية الاجتماعية يرفع صاحبه بين الناس، ويجعله موضع ثقتهم وحبهم وتقديرهم، ويعلى مكانته الاجتماعية، ويشبع له الكثير من الحاجات النفسية والاجتماعية، ويشعره بالأمن والكفاءة فى علاقته بالناس. وهذا ما يجعل أهل الصدق والتصديق سعداء، وأهل الكذب والتكذيب أشقياء (ابن القيم، ١٩٧٠ : ٢٩).

ورفع الإسلام مكانة الصدق بين الفضائل، وربطه بالإيمان، وجعل فى تحريه عبادة، وأمر به، وحث عليه، ووعد الصادقين بالثواب فى الدنيا والآخرة. مما جعل للصدق بُعْدا روحيا، يدفع إليه، ويشجع عليه فى كل الأحوال ومع جميع الناس. فتحرى الصدق فى القول والعمل تقربا إلى الله يعطى الصدق قيمة أعظم من قيمته الاجتماعية والأخلاقية، ويبعث عليه فى اليسر والعسر، مع الصديق والعدو. قال تعالى: ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلاً سَدِيدًا (٧٠) يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ (٧١)** ﴾ [الأحزاب]، وقال: ﴿ **فَلَوْ صَدَقُوا اللَّهَ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ** ﴾ [محمد: ٢١].

وقد بين رسول الله عليه الصلاة والسلام ديناميات العمليات النفسية التى يتضمنها الصدق فقال: **«الصدق طمأنينة والكذب ريبة»**[٢٩]. وقال: **«عليكم بالصدق فإن الصدق يهدى إلى البر، وإن البر يهدى إلى الجنة. وما يزال الرجل يصدق ويتحرى الصدق حتى يكتب عند الله صديقًا»**[٣٠]. وقال عليه السلام: **«تحروا الصدق وإن رأيتم الهلكة فيه، فإن فيه النجاة»**[٣١].

وعندما سئل عليه الصلاة والسلام أيكون المؤمن جبانًا؟ قال: **نعم**. قالوا أيكون المؤمن بخيلاً؟ قال: **«نعم»**. قالوا أيكون المؤمن كذابًا؟ قال: **لا**[٣٢]. فالكذب وما يؤدى إليه من نفاق وخيانة الأمانة، وإخلاف للوعد، وغش فى العمل، وغدر فى العهود والمواثيق، ينقض الإيمان ويُضعف النفوس.

٨ - الذكر وترك الغفلة:

يهدف ذكر الله إلى تنمية أفكار ومشاعر الإيمان، وتقوية صلة الإنسان بربه، وإحساسه بوجوده معه، وتوكله عليه وقربه منه. ويرتبط ذكر الله بإشباع الحاجة إلى الدين، وهى من

---

(٢٩) رواه الترمذى.

(٣٠) من حديث رواه مسلم.

(٣١) رواه ابن أبى الدنيا.

(٣٢) رواه مالك.

الحاجات المصدرية التى من إشباعها تشبع حاجات نفسية واجتماعية عديدة، بها تطمئن النفس، وتسمو الأفكار، وتعلو المشاعر، وتصلح الأعمال. قال تعالى: ﴿ **الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** ﴾ [الرعد : ٢٨].

وتذكير الإنسان نفسه بربه عملية نفسية إرادية، يتم فيها تحويل أفكار ومشاعر الغفلة والجحود بفضل الله إلى أفكار ومشاعر ذكر الله فيجده معه، ويزيده من فضله، فتصفو روحه، وتصح نفسه، ويقوى جسمه. قال رسول الله عليه الصلاة والسلام لابن عباس رضى الله عنه: «**احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك**»(٣٣).

ويكون ذكر الله فى أداء العبادات والمعاملات التى فرضها الله على عباده من صلاة وزكاة، وصيام، وحج، وجهاد، وقراءة قرآن، ودعاء، وصلة رحم، وبر للوالدين، وإحسان إلى الجار، وحب للناس، ومساعدة للضعيف، ونصرة للمظلوم، وإخلاص فى العمل، ورضا بالقضاء، وصبر على البلاء، وعفو عن المسيء. فَذِكْر الله يتضمن عمليات تنشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية التى فيها صحتنا وشفاؤنا، وحمايتنا من الانحرافات والأمراض. فقد أخبر الرسول عليه الصلاة والسلام: «أن سعادة الإنسان فى ذكر الله، وشقاءه فى الغفلة عنه فقال فى حديث قدسى عن رب العزة: «**يا ابن آدم تفرغ لعبادتى**(٣٤) **أملأ صدرك غنى، وأسد فقرك. وأن لا تفعل ملأت يديك شغلا، ولم أسد فقرك**»(٣٥) وبيّن عليه الصلاة والسلام ما يحدثه ذكر الله فى صلاة الصبح من انشراح للصدر، وصلاح للنفس. فقال: «**يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا نام ثلاث عقد، يضرب على كل عقدة عليك ليل طويل فارقد، فإن هو استيقظ فذكر الله انحلت عقدة، فإن توضأ انحلت عقدة ثانية، فإن صلى انحلت عقده كلها، فأصبح نشطًا طيب النفس. وإلا أصبح خبيث النفس كسلان**»(٣٦).

وأشار عليه الصلاة والسلام إلى تأثير الصلاة فى إصلاح النفوس وتنظيفها من الانحرافات والذنوب، فقال لأصحابه «**أرأيتم لو أن نهراً بباب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات.**

---

(٣٣) من حديث متفق عليه.

(٣٤) لا يقصد بالتفرغ للعبادة الانصراف إلى الصلاة والصيام والحج فقط. لأن العبادة كما قال ابن تيمية: اسم جامع لكل ما يحبه الله من أقوال وأفعال و أحوال ظاهرة وباطنة، فالعمل وعيادة المريض وبر الوالدين وصلة الرحم وتربية الأطفال، وطاعة الزوج وحب الزوجة وغيرها من الأعمال التى فيها تعمير الأرض واستمرار الحياة تدخل فى عبادة الله.

(٣٥) رواه الترمذى.

(٣٦) حديث متفق عليه.

هل يبقى من درنه شيء. قالوا: لا يبقى من درنه (أى وسخة) شيء، قال: **كذلك مثل الصلوات الخمس، يمحو الله بهن الخطايا**»(٣٧). وقال عليه الصلاة والسلام «**لكل شيء صقالة وإن صقالة القلب ذكر الله عز وجل**» (٣٨).

ويقول ابن القيم (١٩٧٩) «القلب يصدأ وجلاؤه ذكر الله. وصدأ القلوب بالغفلة والذنب، ويظهر صدأ القلوب فى اختلال التفكير فيرى الحق باطلاً والباطل حقًا، وإذا تراكم الصدأ أظلم القلب واسود، وركبه الران وفسدت تصوراته وإدراكاته فلا يقبل العقل حقًا ولا ينكر باطلاً. وهذا هو الران فى قوله تعالى: ﴿**بل ران على قلوبهم ما كانوا يكسبون**﴾.

ويعدد ابن القيم (١٩٧٩) أكثر من مائة فائدة فى ذكر الله من أهمها: حصول الذاكر على رضا الله ومحبته، وزوال الهم والغم عنه، والنجاة من النار. كما يجلب ذكر الله الفرح والسرور ويُنَوِّر العقل ويقوى القلب والبدن، وينزل السكينة والأمن والطمأنينة فى قلوب الذاكرين والذاكرات، ويبارك الله لهم في الصحة والرزق والأولاد. وأفضل هذه الفوائد هى ذكر الله لمن يذكره، قال تعالى ﴿**فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ**﴾ [البقرة: ١٥٢]، وقال فى حديث قدسى: «**من ذكرنى فى نفسه ذكرته فى نفسى ومن ذكرنى فى ملأ ذكرته فى ملأ خير منه**»(٣٩).

وعرف كثير من علماء النفس فى الغرب الآن دور الإيمان فى إزالة القلق والتوتر، وما يبعثه التدين من أمن وطمأنينة، وما يحققه التردد على الكنائس من صحة فى النفوس والأبدان، فأخذوا يعلمون ما يعلمه المسيح عليه السلام (Hinde, 1999). وانقسموا فى ذلك إلى فريقين: فريق مؤمن أخذ يدعو كالقساوسة إلى الإيمان بالله من أجل التطهير والخلاص فى الدنيا والآخرة (Dwyer, 1999)، وفريق غير مؤمن جعل الدين للدنيا Secu-larized religion وأخذ يدعو إلى الإيمان بالله من أجل الخلاص من جحيم الدنيا، واعتبر الدين والكتب الدينية والصلاة فى الكنائس مسكنات جيدة للقلق، ومنشطات ممتازة لأجهزة المناعة النفسية والجسمية (Williams, 1972: 46). فهذا الفريق بالرغم من عدم قناعته بالدين وافق الفريق الأول فى الدعوة إلى الدين، بعد ما تبين من دراسات كثيرة أن القابلية للإصابة بالأمراض عند الأشخاص الذين يذهبون إلى الكنيسة بانتظام أقل منها عند الأشخاص الذين لا يذهبون إليها (Pearsall, 1987: 310).

---

(٣٧) رواه البخارى ومسلم.

(٣٨) رواه البيقهى.

(٣٩) رواه البخارى.

أما المؤمنون من علماء النفس والأطباء النفسيين فقد توصلوا من دراساتهم إلى أن الإيمان مصدر الصحة، ومن أهم عوامل الوقاية من الأمراض والانحرافات. من هؤلاء، «كارل يونج» الذى استخلص من دراساته أن كل شخص مضطرب محروم من الطمأنينة التى يمنحها الدين للمؤمنين، ولن يشفى من اضطرابه إلا بالتدين، واستعادة الإيمان الحقيقى. ومنهم «اليكسيس كاريل» الذى أشاد بدور الصلاة فى الصحة النفسية والجسمية. فقال «التقيت كطبيب بمرضى كثيرين، فشل العلاج الطبى معهم، ولم يتخلصوا من أمراضهم وأحزانهم إلا بالصلاة. فالصلاة «كالراديوم» مصدر إشعاع للطاقة المولدة ذاتيا، فعندما نصلى نربط أنفسنا بالله القوة الدافعة فى الحياة، فنشعر بالارتياح عندما نخاطبه بخشوع فى الصلاة، لأننا نسير فى الطريق الصحيح» (كارنيجى، ١٩٨٧م: ١٧٥) طريق الإيمان بالله الذى يحرك الجبال (Bhugre, 1997, Epstien, 1993: 222).

وقد عرف كثير من علماء النفس المسلمين أيضًا ما يبعثه الإيمان بالله فى النفوس من طمأنينة، وما يحدثه فيها من صلاح، فأخذوا يدعون إلى الإسلام، ويحثون على ذكر الله من أجل السعادة فى الدنيا والآخرة. فالإسلام دين الرضا والتفاؤل، والتوكل، والصبر، والحب، والعفو، والمودة. فهو دين السعادة وتنمية الصحة النفسية. يقول ابن القيم رضى الله عنه فى وصف الإسلام «إن أوامر الله سبحانه وحقه الذى أوجبه على عباده، وشرائعه التى شرعها لهم قرة العيون، ولذة القلوب، ونعيم الأرواح وسرورها، وبها سعادتها وفلاحها وكمالها فى معاشها ومعادها. بل لا سرور ولا فرح ولا لذة ولا نعيم إلا بذلك» (ابن القيم، ١٩٨٣م: ٣١).

واتفق علماء الصحة النفسية المسلمين الآن على أن منهج الإسلام فى الحياة رسالة فى الصحة النفسية، واعتبروا المساجد مؤسسات للصحة النفسية، وحثوا على اعتيادها وتعميرها، ودعوا إلى الالتزام بمنهج الإسلام فى الحياة اليومية والأسرية، وفى العمل والشارع، ومع الجيران والأصدقاء، من أجل صحة النفوس وسلامة الأبدان وتماسك المجتمعات، وسعادة الناس فى الدنيا والآخرة. فأداء العبادات من صلاة وصيام وحج وزكاة استجابات تساعد على نضوج الشخصية وتنمية الصحة النفسية (Baasher, 1985) (نجاتى، ١٩٨٤).

ومن يقرأ الأبحاث التى قدمت إلى المؤتمر الدولى للصحة النفسية الذى عقدته الجمعية الإسلامية الدولية للصحة النفسية فى لاهور بباكستان ١٩٨٥م، يلمس أن علماء النفس والطب النفسى المسلمين غدوا يدعون إلى ما يدعو إليه الدعاة والوعاظ من التزام بمنهج الله فى العبادات والمعاملات، بعد أن أدركوا ما لذكر الله من تأثير فى تنمية الصحة النفسية وفى علاج انحرافات النفوس، وفى وقاية الفرد والمجتمع من كل ما يؤذيه (Abou El - Azayem,

(Suef, 1985 & فقد لاحظ الدكتور محمد شريف – طبيب نفسى باكستانى – انخفاض حالات الاكتئاب فى شهر رمضان، وعندما عالج ٦٤ مريضًا بالاكتئاب علاجًا طبيًا وقسمهم إلى مجموعتين: ٣٢ مريضًا أعطاهم العلاج الطبى فقط، ٣٢ مريضًا أعطاهم العلاج الطبى، وطلب منهم القيام بالليل من الساعة ٢ إلى ٤ صباحًا، لصلاة التهجد وذكر الله وقراءة القرآن والدعاء والاستغفار. وبعد أربعة أسابيع وجد أن ٧٨٪ من المجموعة الثانية و١٥٪ من المجموعة الأولى قد تخلصوا من الاكتئاب (Sharif, 1985). وفى دراسة ثانية قام بها الدكتور جمال أبو العزايم – طبيب نفسى مصرى – على ٢١٨ مدمن أفيون، عالج منهم ١٣٨ حالة علاجًا طبيًا فقط و٨٠ حالة علاجًا طبيًا مع علاج نفسى اجتماعى دينى فى مسجد أبو العزايم، ومن متابعة هذه الحالات لخمس سنوات تبين أن نسبة من أقلعوا عن تعاطى الأفيون وعادوا إلى ممارسة الحياة العادية فى العمل والأسرة ومع الناس فى مجموعة المسجد أعلى منها بكثير فى المجموعة التى عولجت طبيًا فقط (Abou El Azayem & Suef, 1985). وقد أرجع أبو العزايم هذا إلى تنمية الإيمان عند مجموعة المسجد عن طريق اعتيادهم الذهاب إليه وكثرة قراءة القرآن، والصلاة والدعاء. فالإيمان بالله يعطى للإقلاع عن المخدرات هدفًا أقوى من مجرد المحافظة على الصحة، ويجعل له معنى إيجابيًا يدفع إليه، ويشجع عليه. كما أشارت دراسات أخرى إلى أن الإيمان بالله يخفف من مشاعر التوتر والقلق الناتجة عن الحرمان أو الصدمات النفسية. ففى دراسة عبد الفتاح القرشى على الكويتين بعد تحرير الكويت من الغزو العراقى وجد أن الصلاة والصوم وقراءة القرآن والدعاء كانت من أهم العوامل التى ساعدت الكويتيين على تخفيف مشاعر الخوف والحزن والاكتئاب الناتجة عن صدمة الغزو. فقد كان الكويتيون الملتزمون بالعبادات أثناء العدوان أقل من غير الملتزمين بالعبادات فى مشاعر الخوف والحزن والاكتئاب وغيرها من أعراض ما بعد الصدمة (القرشى، ١٩٩٨).

٩ – التوكل على الله وترك التواكل

التوكل(٤٠) على الله عملية نفسية مرتبطة بالبعد الوجدانى فى الإنسان، يتولد عنها أفكار ومشاعر الاستعانة بالله، وتفويض الأمر إليه، والرضا بما قضى وقدر، مما يجعل المتوكل

---

(٤٠) التوكل فى اللغة من وكل الأمر إليه وكلا ووكولا أى سلمه الأمر وتركه إليه، ورجل وُكُل أى يكل أمره إلى غيره. والتوكل فى الشرع من أعمال القلوب التى تتضمن الثقة بالله وتفويض الأمر إليه. يقول ابن رجب الحنبلى: «التوكل هو صدق اعتماد القلب على الله عز وجل فى استجلاب المصالح ودفع الأضرار من أمور الدنيا والآخرة كلها». لمزيد من المعلومات عن التوكل يرجع إلى عبد الله الدميجى (١٤١٧ هـ). **التوكل على الله تعالى**. الرياض: دار الوطن، ص ١٩.

آمنًا مطمئنًا في سعيه في الحياة، لأنه مع الله القادر على كل شيء، الخبير بكل الأمور، العادل في قضائه وقدره.

ويقوم التوكل على الله على معرفة العبد بألوهية الله وربوبيته، والثقة فيه، والإيمان به، والتسليم له، وتفويض الأمر إليه. فلا يتوكل على الله إلا مؤمن به يعرفه سبحانه بصفاته وأفعاله، فيعلم أنه مسبب الأسباب، ومقدر الأقدار، بيده كل شيء، ﴿إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَن يَقُولَ لَهُ كُن فَيَكُونُ﴾.

ويتوكل الإنسان على الله في مواقف يسعى فيها إلى جلب المصالح له أو دفع الأضرار عنه، وكلاهما – جلب المصالح ورفع الأضرار – لا يحدثان إلا بأسباب. فقد جعل الله لكل شيء سببًا، وقضت سنته سبحانه في الكون أن ترتبط الأسباب بالمسببات[41] فمن يأخذ بالأسباب من المؤمنين وغير المؤمنين يصل إلى المسببات بإرادة الله وحكمته. لذا لا يصح التوكل على الله إلا مع الأخذ بالأسباب التي أمر بها في جلب المصالح ودفع الأضرار «فالمؤمن – كما يقول ابن القيم – يعمل ويأخذ بالأسباب وهو متوكل على الله بحصول المسبب، لأن الأسباب محل حكمته سبحانه وأمره ودينه، والتوكل متعلق بربوبيته وقضائه وقدره» (ابن القيم، ١٩٦ (ب): ٨٨).

فالأخذ بالأسباب والتوكل على الله وجهان لعملة واحدة في جلب المصالح ودفع الأضرار. فلا ينفع التوكل بدون الأخذ بالأسباب، لأن عدم الأخذ بها فيه إنكار لسنن الله وأوامره، ويجعل التوكل فاسدًا أو يجعله تواكلاً وتقاعسًا عن العمل وتنطعًا. ولا ينفع الأخذ بالأسباب بدون توكل على الله، لأن عدم التوكل فيه شرك، فالأسباب لا تعمل إلا بإرادة الله مسبب الأسباب (الدميجي، ١٤١٧ هـ). لذا حث الإسلام على الأخذ بالأسباب مع التوكل على الله، فعندما جاء رجل إلى النبي على ناقة وقال يا رسول الله: أدعها وأتوكل على الله. قال عليه الصلاة والسلام: «**اعقلها وتوكل**»[42] أي: خذ بأسباب المحافظة على الناقة بوضع العقال فيها ثم توكل على الله في المحافظة عليها.

ويعد التوكل على الله من أهم العمليات النفسية التي تُوَلِّد أفكار ومشاعر تنمية الصحة النفسية وتطفئ أفكار ومشاعر الوهن النفسي في مواقف السعي في الحياة الدنيا، لأن المتوكل على الله يعمل ويجتهد في الأخذ بالأسباب التي تجلب له المصالح أو تدفع عنه الأضرار، وهو معتمد على مسبب الأسباب، ومستعين به، ومفوض الأمر إليه، ومستبشر

---

(٤١) أصل السبب – كما قال القرطبي – الحبل يشد الشيء فيجذبه وأصبح كل ما جر شيئًا سببًا له مدارج السالكين (ج ٢) تحقيق عماد عامر. القاهرة: دار الحديث، ١٩٩٦ ص ١٦٢.

(٤٢) رواه الترمذي.

بالتوفيق والنجاح، لأن «الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً» مما يجعله - أى المتوكل - آمنًا مطمئنًا أثناء العمل بالأسباب، راضيًا بالنتيجة التى قدرها الله بعد العمل. فإن كانت - أى النتيجة - تسره شكر الله الذى وفقه، وإن كانت لا تسره رضى وصبر فكل من عند الله. وفى الشكر والصبر والرضا السعادة والصحة النفسية.

يضاف إلى هذا أن التوكل على الله يولد محبة الله، ويورث الشجاعة والثبات فى الرأى، ويوسع فى الرزق ويحمى من وساوس الشيطان ووساوس النفس الأمارة، ويطرد القلق والتطير والعجز والجزع. وهذا يجعل التوكل على الله منشطًا ومدعما لأجهزة المناعة النفسية والجسمية المسئولة عن حماية الإنسان من الأمراض السيكوسوماتية والاضطرابات النفسية.

فمن توكل على الله حق توكله كان فى صحة نفسية وجسمية وفى أمن وطمأنينة. قال تعالى: ﴿**وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ**﴾ [الطلاق: ٣] أى كافية وحاميه وناصره. وقال رسول الله ﷺ: «**من أحب أن يكون أقوى الناس فليتوكل على الله، ومن أحب أن يكون أغنى الناس فليكن بما فى يد الله أوثق منه بما فى يده، ومن أحب أن يكون أكرم الناس فليتق الله**»[٤٣]. وقال ابن القيم «إذا توكل العبد على الله حق توكله كفاه الله همه، وأراحه مما أهمه، وأنزل عليه السكينة فاطمأن إلى حكمه، ورضى بقضائه وقدره» (ابن القيم، ١٩٩٦ ب: ١٠٨).

وتفسير ذلك من الناحية النفسية هو أن الشخص الذى يعمل ويتوكل على الله يشعر بجودة الحياة فى السراء والضراء لأنه يدرك وجود الله معه، ويؤمن أنه لن يصيبه إلا ما كتب الله له من نجاح أو فشل، فإذا نجح شكر الله، وإذا فشل صبر واحتسب. وهذا ما يجعل تفكيره جيداً ومشاعره إيجابية نحو الحياة فى السراء والضراء، ويكون قويًا لأنه مع الله فى اليسر والعسر.

التلخيص

تعتمد الصحة النفسية على طريقة تفكير الإنسان ومشاعره فى مواقف النجاح ومواقف الفشل. فإذا كان تفكيره صوابا ومشاعره إيجابية فى هذه المواقف كان سعيداً وبصحة نفسية، أما إذا كان تفكيره خاطئًا ومشاعره سلبية كان شقيًا وواهنًا نفسيًا.

ويرتبط التفكير والمشاعر بالمناعة النفسية التى تعطى المناعة الجسمية مناعة إضافية تجعل

---

(٤٣) رواه الحاكم.

الجسم أكثر قدرة على مقاومة الأمراض وأكثر سرعة فى البرء منها. وتنقسم المناعة النفسية إلى مناعة طبيعية ومناعة مكتسبة طبيعيًا ومناعة مكتسبة صناعيًا.

وفى النفس أجهزة تعمل على تنشيط المناعة النفسية أو تثبيطها. فافترض الإمام الغزالى وجود جهازين: جهاز الإلهام لتنشيط المناعة وجهاز الوساوس لتثبيطها. وافترض علم نفس المناعة وجود أربعة أنماط لعمل هذه الأجهزة هى: النمط الغضوب، والنمط اليئوس، والنمط الصبور والنمط الودود، ويعمل النمطان: الغضوب واليئوس على تثبيط المناعة النفسية، فى حين يعمل النمطان: الصبور والودود على تنشيطها وتقويتها.

ويستطيع كل إنسان تنشيط المناعة النفسية من خلال ترويض نفسه ودفعها إلى التفكير فى المواقف المختلفة بطريقة تنشط جهاز الإلهامات ويثبط جهاز الوساوس، أو ينشط النمطين: الصبور والودود ويثبط النمطين: الغضوب واليئوس، وذلك من خلال التفاؤل وترك التشاؤم، والرضا وترك السخط، والصبر وترك الجزع، والشكر وترك الجحود، والحب وترك العداوة، والعفو وترك الانتقام، وتحرى الصدق وترك الكذب، والذكر وترك الغفلة، والتوكل وترك التواكل.

التطبيقات

يهدف هذا الفصل إلى تعريف القارئ بالمناعة النفسية وتأثيرها على المناعة الجسمية وطرق تنشيطها من خلال ترويض النفس وتعديل طريقتها فى التفكير فى مواقف السراء والضراء بما يساعد على تنمية الصحة النفسية والوقاية من الانحرافات النفسية. وتتلخص الدروس المستفادة من هذا الفصل فى الآتى:

١ - أن يعوّد الإنسان نفسه على مواجهة الصّعوبات وتحمل الشدائد حتى يكتسب الخبرات، وينمى المهارات التى تصقل شخصيته وتنمى مناعته النفسية.

٢ - كل إنسان مسئول عن تزكية نفسه من خلال ترويضها وجعلها تفكر فى مواقف السراء والضراء بطريقة منطقية واقعية تنمى أفكار السَعادة وتطفئ أفكار الشقاء.

٣ - يعتمد تنشيط المناعة النفسية على إرادة الإنسان وعزمه على تصحيح طريقته فى التفكير وجهوده فى تنمية أفكار ومشاعر السعادة والصحة النفسية، وطرد أفكار ومشاعر الشقاء والوهن النفسى. فإذا لم يشغل الإنسان نفسه بأفكار الخير سوف تشغله بأفكار الشر والانحراف.

٤ - على الإنسان أن يعمل ويأخذ بأسباب النجاح وهو متوكل على الله ومتفائل بالنجاح، لأنه فوض أمره إلى الله الذى لا يضيع أجر من أحسن عملاً. فالنجاح يتطلب العمل والاجتهاد ثم التوكل على الله.

٥ - أن يكون الإنسان شاكرًا لله على نعمه الكثيرة، وشاكرًا لوالديه ففضلهما عليه كبير، وشاكرًا لكل من أحسن إليه وصنع به معروفًا، فالشكر لله والوالدين والناس من العمليات التى تنمى الصحة النفسية وتحمى من الانحرافات.

٦ - أن يروض الإنسان نفسه على أن تكون شاكرة فى مواقف السراء وصابرة فى مواقف الضراء. ففى السراء توفيق من الله، وفى الضراء إما لمعصية ارتكبها فيتوب ويرجع أو لابتلاء وامتحان فيصبر ويحتسب.

٧ - أن يُعوِّد الإنسان نفسه على التسامح والصفح والعفو عمن ظلمه أو أساء إليه وأن يقابل السيئة بالحسنة ابتغاء مرضاة الله.

٨ - أن يشغل الإنسان نفسه بذكر الله وتدبر آياته فى الكون حتى يكون مع الله دائمًا فيزداد أمنا وطمأنينه من خلال قربه من الله أو وجوده مع الله.

٩ - أن يُعَوِّد الإنسان نفسه على الصدق فى القول حتى يكتب عند الله صديقًا ويثق الناس به، فالصدق من الفضائل التى تنمى الصحة النفسية وتحمى من الانحرافات والوهن النفسى.

١٠ - أن يرضى الإنسان أو يُرَضِّى نفسه بما قسمه الله له من الصحة والعمل والرزق والزوجة (أو الزوج) والأسرة، فالرضا من أهم مكونات السعادة والصحة النفسية.

ooo

الفصل السادس
مجاهدة النفس فى عمل الواجبات وترك الانحرافات

يتفق الإسلام وعلم النفس الإنسانى human psychology على أن الله خلق الإنسان حراً له إرادة، ومسئولاً عن أفعاله وأعماله المقبولة (عمل الواجبات وترك الانحرافات) وغير المقبولة (ترك الواجبات وعمل الانحرافات) . فإذا وجه الإنسان إرادته إلى الأفعال المقبولة اكتسب الفضائل التى تنمى صحته النفسية وتحميه من الانحراف، وإذا وجهها إلى الأفعال غير المقبولة اكتسب الرذائل التى تفسد نفسه وتشقيه .

ويقوم الإقبال على الأفعال المقبولة (الفضائل) والابتعاد عن الأفعال غير المقبولة (الرذائل) على مجاهدة الإنسان لنفسه حتى تكون حسنة الخُلُق، فيلزمها بإرادته وعزيمته على عمل الواجبات والابتعاد عن الانحرافات، لأنه إذا لم يلزمها بذلك فسوف تركن إلى شهواتها، وتتجاوب مع هواها الذى قد يدفعها إلى الانحرافات، ويوقعها فى المحرمات، ويقعدها عن الواجبات، ويحركها إلى الطغيان والجَوْر. قال تعالى : ﴿ فَأَمَّا مَن طَغَىٰ ﴿٣٧﴾ وَآثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ﴿٣٨﴾ فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٣٩﴾ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾ ﴾ [النازعات] أى أن من طغى وظلم وترك نفسه على هواها فسوف يشقى بشهواته، وأما من جاهد نفسه ونهاها عن الشهوات المحرمة ، وألزمها بمنهج الله ابتغاء مرضاة الله فسوف ينعم بالسعادة والصحة النفسية .

وتتطلب مجاهدة النفس أن يعرف الإنسان نفسه على حقيقتها حتى يجاهدها على بصيرة وعلم بدوافعها ومكوناتها ، ويدفعها إلى عمل الواجبات وترك الانحرافات. كما تتطلب مجاهدة النفس أن يكون للإنسان هدف فى الحياة، يدفعه إلى عمل الواجبات وترك الانحرافات ، ويجعل لحياته معنى أو قيمة يعيش من أجلها ، ويتحمل المشاق فى سبيلها .

وسوف نتناول فى هذا الفصل مجاهدة النفس فى عمل الواجبات وترك الانحرافات، وما تقوم عليه هذه المجاهدة من معرفة النفس ووضوح الهدف أو الغاية من الحياة .

معرفة النفس وترك الجهل بها

معرفة الإنسان بنفسه عملية نفسية إرادية ترتبط بفهم الذات والاستبصار بما فيها من خير وشر ، وامتلاك ناصيتها وإرادتها ، وتوجيها إلى الخير وإبعادها عن الشر ، فتسعد وتنمو صحتها النفسية . أما جهل الإنسان بنفسه أو معرفته لها على غير حقيقتها ، فعملية نفسية ترتبط بأفكار خاطئة عن الذات، واتجاهات سلبية نحوها ونحو الناس والحياة، وتدفع إلى الانقياد وراء الشهوات التى يكون فيها هلاك الإنسان، أو فساده وضلاله واضطرابه ، وقد تجعله غير متبصر بما فى نفسه من خير فلا يعمل على تزكيتها وتنميتها ويجرى وراء شهواتها فيعيش فى شقاء وتعاسة .

ويتفق الفلاسفة وعلماء النفس المسلمين وغير المسلمين على أن معرفة الإنسان بنفسه من أهم العمليات النفسية التى يقوم عليها تنمية الصحة النفسية والسعادة فى الحياة وحماية الإنسان من الانحراف والضلال . فقديما قال سقراط مقولته الشهيرة : «إعرف نفسك بنفسك» حتى تكتشف فيها الحق والخير والجمال ، وتدفعها إلى السير فى طريق الفضيلة والابتعاد عن طريق الرذيلة (ابن مسكويه ١٩٥٩) .

وذهب الكندى الفيلسوف العربى إلى ضرورة أن يعرف الإنسان نفسه حتى يستطيع تهذيبها وتخليصها من عيوبها ، ودفعها إلى عمل الحسنات والإقلاع عن السيئات ، وإلزامها بالسير فى طريق الفضيلة ، والابتعاد عن طريق الرذيلة فيسعد فى الدنيا والآخرة (ربيع ، ١٩٩٥) .

ودعا الرئيس ابن سينا المعلم الثانى إلى أن ينظر الإنسان فى نفسه ، ويعرفها على حقيقتها، فإن وجدها جهة النقصان فليحركها ناحية الزيادة حتى تتحقق الوسطية التى فيها اعتداله وسعادته فى الدنيا والآخرة .

وحث الإمام أبو حامد الغزالى على أن يعرف الإنسان نفسه معرفة حقيقية حتى يسيطر على شهواتها ويهذبها ويعدّلها ، ويخضعها للحلال ويبعدها عن الحرام ، ويسير بها فى طريق الصراط المستقيم الذى هو طريق الفضيلة (الغزالى ، ١٩٦٧) .

أما فى علم النفس الحديث فتركز نظريات عديدة فى الإرشاد والعلاج النفسى على معرفة الإنسان بنفسه، والتى عدّها المرشدون والمعالجون النفسيون مفتاح العملية الإرشادية فى تنمية الصحة النفسية ، وفى الوقاية من الانحراف النفسى، وفى علاج ما يصيب النفس من خلل أو اضطراب (مليكة ، ١٩٩٠) . فعن طريق معرفة النفس والاستبصار بإيجابياتها وسلبياتها يستطيع الإنسان أن يعمل على تزكيتها وإصلاح ما فيها من عيوب . فهذا

« الإرشاد والعلاج النفسى المتمركز حول العميل Client - Centered Therapy » عند كارل روجرز C. Rogers يدعو إلى مساعدة الإنسان على الاستبصار بقدراته واستعداداته ودوافعه وميوله وحاجاته، حتى يفهم نفسه على حقيقتها، فيعمل على تنمية جوانب القوة فيها وتخليصها من جوانب الضعف لكى يندفع بكل طاقاته فى تحقيق ذاته ، فيسعد ويصح نفسيا (باترسون ، ١٩٩٠) .

ويقوم الإرشاد والعلاج النفسى العقلانى - الانفعالى Rational - Emotive Therapy عند إليس Eilis على تبصير الإنسان بأفكاره الخاطئة ومشاعره السلبية حتى يفهم حقيقة أفكاره ومشاعره ، فيعمل على التخلص من الأفكار الخاطئة والمشاعر السلبية، ويستبدلها بأفكار جيدة ومشاعر إيجابية نحو نفسه والناس والحياة ، فيعيش فى أمن وسلام ويسعد بحياته (Ellis, 1991) .

ويدعو الإرشاد والعلاج السلوكى المعرفى Cognitive - Behavior Therapy إلى تبصير الإنسان بمعتقداته الخاطئة ، ومساعدته على تعديل طريقته فى التفكير ، وتصويب معتقداته حتى يستطيع تعديل سلوكه وانفعالاته ودوافعه واتجاهاته نحو نفسه والناس والحياة ويتوافق توافقا حسنا (إبراهيم ، ١٩٩٤) .

خلاصة القول إن معرفة الإنسان بنفسه وتبصره بها وبقدراتها ودوافعها ومشاعرها وأفكارها واتجاهاتها يتولد عنه إرادة وعزيمة تزكيتها وتنميتها أو إرادة وعزيمة دسها ووهنها. قال تعالى : ﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا (١٠) ﴾ [الشمس] فإصلاح النفس وتنمية صحتها النفسية ، وفساد النفس ووهنها أو ضعفها بإرادة الإنسان وجهوده فى معرفتها وتوجيهها إلى طريق الخير ، أو إلى طريق الشر .

وقد جعل الله كل إنسان بصيراً بنفسه وما فيها . فقال سبحانه : ﴿ بَلِ الإِنسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ ﴾ [القيامة :١٤] ، أى الإنسان على وعى وإدراك وسلطة على نفسه . وأشار سبحانه إلى أن صلاح النفس وفسادها بمعرفة الإنسان بها وإرادته فى تغييرها، فقال تعالى : ﴿ إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ [الرعد : ١١]، أى أن الله لا يغير ما فى الإنسان من انحراف وشقاء واضطراب إلى صلاح وسعادة وصحة إلا إذا غير هو ما فى نفسه من معتقدات خاطئة وأفكار سيئة ومشاعر سلبية إلى معتقدات صحيحة وأفكار جيدة ومشاعر إيجابية .
وهذا يتطلب أن يعرف الإنسان نفسه ويتبصر بما فيها من استعدادات للخير واستعدادات للشر، فينمى الخير ويضعف الشر فيها، ويجاهدها أو يقوم بما يسميه علم النفس الحديث

إدارة النفس self management بعلم وفهم وبصيرة، حتى يُحْسن فهمها وإدارتها إدارة جيدة فيها خيرها .

كما قال الله تعالى : ﴿ ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ [الأنفال : ٥٣]، أى لا يغير الله نعمة (الصحة والأمن والسعادة) على الإنسان إلى نقم وشقاء واضطراب إلا إذا غير هو ما فى نفسه من معتقدات صحيحة وأفكار طيبة ومشاعر إيجابية إلى معتقدات خاطئة وأفكار سيئة ومشاعر سلبية، ويتحول من فعل الخيرات إلى فعل السيئات . وهذا ما يحدث عندما يجهل الإنسان بنفسه ، أو عندما يفهمها فهماً خاطئاً فينقاد وراء شهواتها وملذاتها ، ويتقاعس عن مجاهدتها وتزكيتها ويفشل فى إدارتها الإدارة الحسنة .

والإنسان الذى يعرف نفسه على حقيقتها يعرف أن الله خلقه فى أحسن تقويم، وزوده باستعدادات تزكية نفسه وفسادها، وجعل له إرادة فى أفعاله وحمَّله مسئولية توجيه هذه الإرادة إلى الخير أو إلى الشر ، وسوف تدفعه هذه المعرفة إلى تزكية نفسه وتنمية صحتها النفسية وحمايتها من الانحراف وعلاج انحرافاتها . فمعرفة النفس ـ كما يقول الأستاذ الدكتور محمد عثمان نجاتى ـ تساعد على ضبط شهواتها وأهوائها ووقايتها من الغواية والانحراف وتوجيهها إلى الطريق القويم ، طريق الإيمان والعمل الصالح ، الذى يهيئ لصاحبه الحياة الآمنة والسعادة فى الدنيا والآخرة (نجاتى ، ١٩٨٠ : ١٩) .

وترتبط معرفة الإنسان بنفسه بعمليتين نفسيتين فرعيتين تسهمان فى تنمية الصحة النفسية وتزكية النفس. وهاتان العمليتان هما : معرفة الإنسان بربه وفهمه لذاته أو لنفسه.

فمعرفة الإنسان بربه عملية نفسية ناتجة عن معرفته بنفسه . قال رسول الله ﷺ : «**من عرف نفسه عرف ربه**» [١] وقال عليه السلام: «**أعرفكم بنفسه أعرفكم بربه**»[٢] . فمن يعرف ربه من خلال معرفته بنفسه سوف يدرك أن ربه خالق نفسه وحاميها وشافيها ومزكيها . فهو سبحانه خير من زكاها ، ويدرك أن ما به من خير ونعمة وهدى فمن الله ، وما فيه من شر وشقاء فمن نفسه ، فيلجأ إلى الله ليحفظه ويعينه ويهديه ويحميه من نفسه الأمارة بالسوء، ومن وسوسة الجن والإنس . يقول الإمام الغزالى : « مفتاح سعادة الإنسان معرفته بربه، ومفتاح معرفته بربه معرفته بنفسه والوقوف على حقيقتها، ومعرفة ما يسعدها أو يشقيها، فيعمل ما يسعدها ويبتعد عما يشقيها » (الغزالى، ١٩٨٦).

---

(١) أبو حامد الغزالى (١٩٧٥) **معارج القدس فى مدارج معرفة النفس** . بيروت : دار الآفاق الجديدة .

(٢) أبو حامد الغزالى : المرجع السابق .

ومن عرف نفسه على حقيتها سوف يدرك أنه عبدا لله ، ناصيته بيده، لا محيص له عما قضاه له ، فيزداد خضوعا لله والتزاما بمنهجه ، وطاعة لأوامره ونواهيه . وسوف يعلم أن مَنْع الله لعبده المؤمن عطاء، وابتلاءه له عافية. فهو سبحانه لا يقضى لعبده المؤمن قضاء إلا كان خيرا له، ساءه ذلك القضاء أو سره (ابن القيم، ١٩٩٦ ب : ٢٠٦) .

ومن عرف نفسه على حقيقتها سوف يعرف أنه خطّاء، وأن له ربا يغفر الذنوب جميعا فلا يسرف على نفسه فى الخطأ، ولا يقنط من رحمة الله ، ويسعى إلى تصويب الخطأ والتوبة من الذنب، فقد قال رسول الله ـ عليه الصلاة والسلام ـ **« كل ابن آدم خطاء وخير الخطائين التوابون »** (٣) .

فإذا توافر للإنسان المعرفة بربه من خلال معرفته بنفسه، وكانت عنده إرادة العمل بمنهج الله ، فسوف يسعد فى الدنيا والآخرة. فهذه الإرادة ـ كما يقول ابن القيم ـ باب سعادته ، والعلم مفتاح هذا الباب . فالإنسان يهتدى بالعلم إلى طريق السعادة الذى يتضمن معرفة النفس وآفاتها ومعرفة الله ومنهجه، وتعطيه الإرادة الهمة والعزم للسير فى هذا الطريق، فيتحقق كماله أى سعادته (ابن القيم ، ١٩٩٥) .

والعملية الثانية التى تتولد عن معرفة الإنسان بنفسه هى **فهمه لذاته فهماً جيداً** فيتكون عنده مفهوم الذات الطيب High self concept ، وهو مكون أساسى فى الشخصية، يجعل الإنسان راضياً عن نفسه كما خلقها الله ، فيعيش فى سلام معها، ويسعى إلى تزكيتها وتنميتها، ويوجهها إلى الفضائل ، ويبعدها عن الرذائل ، ويحترمها ويقدرها، فلا يذلها لغير خالقها، ولا يعرضها للتهلكة، ولا يُحَمِّلها فوق طاقاتها، ويجاهدها حتى تُقبل على عمل الواجبات وتبتعد عن المحرمات والانحرافات .

أما من لا يعرف نفسه، أو يعرفها على غير حقيقتها، وتتكون عنده فكرة خاطئة عن نفسه تجعل مفهومه عن ذاته سيئا Low self concept ، فيسخط على نفسه وعلى حياته وعلى الناس من حوله، وقد تسيطر عليه شهواته وانفعالاته ويختل تفكيره، وتضطرب مشاعره، وتنمو عنده دوافع الشر وتضعف دوافع الخير. ويكون إذا أصابه الخير منوعا وإذا أصابه الشر جزوعاً ، فيتقاعس عن عمل الواجبات ويقبل على المحرمات والانحرافات ويشقى فى الحياة .

وتسهم معرفة الإنسان بنفسه فى تنمية مفهوم الذات الطيب من خلال معرفته للخير والشر فى نفسه ، فيعمل على تنمية الخير وإضعاف الشر فيها، حتى تسير فى طريق الصراط المستقيم، فيرضى عنها ويثق بها، ويحبها حباً ليس فيه أنانية ولا غرور، لأن من يدفع نفسه

(٣) متفق عليه .

إلى الخير، ويخلصها من دوافع الشر سوف يجدها قانعة راضية تحب الخير لنفسها وللناس، ويجدها فى السراء شاكرة وفى الضراء صابرة، فلا يأخذها غرور النجاح ولا يقعدها جزع الفشل .

أما عدم معرفة الإنسان بنفسه أو معرفته الخاطئة بها فيسهم فى تكوين مفهوم الذات السيء من خلال عدم معرفته للخير والشر فى نفسه ، أو معرفته للخير والشر مع اختلال إرادته فى ترويضها ومجاهدتها ويتركها على هواها، ويجرى وراء شهواتها، ويتقاعس عن مجاهدتها، فتنمو فيها دوافع الشر وتنطفئ دوافع الخير، وتسير فى طريق الضلال والفساد والاضطراب ، وتضعف إرادة عمل الواجبات، وتقوى إرادة عمل المحرمات والانحرافات .

وعندما يعرف الإنسان نفسه فسوف يدرك ما لديه من قدرات واستعدادات وميول ويعمل على تنميتها وتوظيفها على بصيرة فى عمل ما يفيده فى الدين والدنيا، ويضعها فى المكان المناسب لها، ولا يُحَمِّلها ما لا تطيق ولا يهملها، ولا يوظفها فى الشر . وعندما يعرف الإنسان نفسه فسوف يكون على وعى بدوافعه الصحية التى تدفعه إلى الخير، ودوافعه غير الصحية التى تدفعه إلى الشر، فيتجاوب مع دوافع الخير ، ولا يتجاوب مع دوافع الشر، فيسلم ويصح نفسياً .

وعندما يعرف الإنسان نفسه سوف يكون متبصراً بما يدور فى ذهنه من أفكار، ويكون قادراً على تحليلها وتقويمها، فيدرك ما هو منطقى واقعى أو غير منطقى وغير واقعى، وما هو مناسب أو غير مناسب ، ويتجاوب مع الأفكار المنطقية الواقعية المناسبة، ويحولها إلى عزم وإرادة وعمل، ولا يتجاوب مع الأفكار الأخرى بل يسعى إلى التخلص منها حتى يشعر بالأمن والرضا . فصحة النفس وسلامتها وقوتها وسعادتها وليدة الأفكار الطيبة والمشاعر الإيجابية نحو الخير والنظرة الواقعية المتفائلة لأحداث الحياة ومشقاتها ومصائبها . فالإنسان لا يتأزم ولا يضطرب من الأحداث المؤلمة، ولكنه يتأزم ويضطرب من طريقته فى التفكير فيها ومشاعره نحوها ونظرته إليها . فمن صبر واحتسب وتفاءل كان له الأمن والصحة، ومن جزع وسخط ويئس كان له الاضطراب والوهن النفسى .

وعندما يعرف الإنسان نفسه سوف يفهم مشاعره واتجاهاته نحو نفسه والناس والحياة، ويعرف مشاعره الإيجابية والسلبية نحو الخير والشر أو نحو الفضائل والرذائل أو نحو ما ينفعه ويضره، فإذا كانت مشاعره إيجابية نحو الخير وسلبية نحو الشر فهو فى صحة، وعليه أن يتجاوب مع هذه المشاعر، فيقبل على الخير وينفر من الشر، أو يحب الفضائل ويكره الرذائل، ويسعى إلى ما ينفعه (عمل الواجبات) ويبتعد عما يضره (عمل الانحرافات) .

أما إذا كانت مشاعره غير ذلك، أى إيجابية نحو الشر وسلبية نحو الخير فعليه أن يُعدلها، ويجاهد نفسه حتى تُعدِّل مشاعرها ويتخلص من انفعالاتها السلبية قبل أن تؤذيه نفسياً وجسمياً. فلدى الأطباء قائمة طويلة بالأمراض التى تسببها انفعالات الغضب والحقد والحسد والعداوة والحزن واليأس وغيرها .

وتعتمد معرفة النفس على صدق الإنسان مع نفسه، ووعيه بدوافعه الشعورية واللاشعورية، وعلى إرادته فى تزكية نفسه وإصلاح ما فيها من عيوب وأخطاء ونقائص. فالإنسان الصادق مع نفسه صاحب الإرادة القوية سوف يعرف خبراته ويواجه تناقضاته، ويتخلص من سلبياته ، ويقول الحق ولو كان على نفسه أو الوالدين والأقربين، ولا يخشى فى الحق لومة لائم، حتى يكون هو ذاته أو نفسه كما هى دون غش ولا خداع ولا كذب .

وقد يحتاج الإنسان فى معرفة نفسه إلى من يساعده على معرفتها والاستبصار بدوافعه واتجاهاته وميوله وقدراته وأفكاره ومشاعره. فقد يلجأ إلى أحد الأصدقاء المقربين ويطلب منه المساعدة، فالصديق مرآة صديقه التى يرى فيها نفسه وتعكس له صورتها الحقيقية . وقد يطلب هذه المساعدة من مرشد نفسى أو تربوى أو مهنى أو اجتماعى، يقوم بدراسة قدراته واستعداداته وميوله وشخصيته بالاختبارات النفسية والمقابلات التشخيصية والملاحظات المنظمة، ثم يعكس أمامه صفحته النفسية ويُبصره (فى الإرشاد الموجه) أو يساعده على الاستبصار (فى الإرشاد غير الموجه) بما لديه من إيجابيات وسلبيات، ويساعده على أن تكون له إرادة فى تنمية الإيجابيات وعلاج السلبيات ، ويرشده إلى أن يكون هو نفسه دون غش ولا خداع حتى يفهم نفسه على حقيقتها ويَقْبل ما فيها من خير ويرفض ما فيها من شر .

تحديد الهدف من الحياة أو غايتها

ومن العمليات النفسية التى تنمى الصحة النفسية وتدفع الإنسان إلى عمل الواجبات وترك الانحرافات معرفته بهدفه أو غايته فى الحياة. فإذا كان له هدف نبيل سوف يدرك قيمة الحياة ومعناها، ويسعى إلى تزكية نفسه، والمحافظة عليها، لأنها جديرة بأن تعيش الحياة. أما عندما لا يكون للإنسان هدف فى الحياة، أو يكون له هدف تافه أو هدف غامض فإنه يشعر بالضياع وعدم القيمة، ولا يجد لحياته معنى أو أهمية، فيعيش فى ملل وضيق وتوتر، ويشعر بالتفاهة والضآلة أو يشعر بما يسميه فرانكل F. Frankle [٤] بالفراغ النفسى أو

(٤) فيكتور فرانكل من أشهر الأطباء النفسيين فى الولايات المتحدة الأمريكية ذوى التوجه الوجودى الإنسانى. انشأ مدرسة للعلاج النفسى بالمعنى Logo therapy الذى يقوم على أساس أن سبب الاضطرابات =

الإحباط الوجودى، الذى يختل معه تفكيره فى الحياة، وتضطرب مشاعره نحو نفسه والناس، ويعيش فى يأس وجزع وسخط واكتئاب ، وقد يدفعه إلى الانتحار أو إلى تعاطى الخمور والمخدرات والإدمان عليها، أو يدفعه إلى العبث واللهو والشذوذ والانحراف، فيتقاعس عن الواجبات ويجرى وراء الانحرافات .

وقد عبر أحد الأشخاص عن شعوره بالتعاسة والشقاء بسبب عدم وجود هدف له فى الحياة فقال : «لقد كانت حياتى فى السنوات القليلة الماضية حافلة بالأنشطة والأسفار . ووظيفتى طيبة ومستقبلى فيها جيد، وأنا أجيد عملى، لكنى أعتقد أن حياتى تفتقد لأى معنى بالنسبة لى، لأنى لا أعرف إلى أين تقودنى هذه الحياة ولماذا أقوم بما أقوم به؟ . لدى شعور أنى منساق دون أن أتخذ أنا أية قرارات حقيقية ولا أعرف لى هدف . إن حياتى أشبه بمن يسير على طريق ممهد بسيارة سلسة القيادة، ولكن لا يعرف لماذا أختار هذا الطريق ولا إلى أين سيوصله» (أرجيل : ١٩٩٣ : ١٦٥) .

ويقول أحد قراء مجلة علم النفس اليوم Psychology to day « حياتى غير سعيدة بالرغم من حصولى على أموال كثيرة، وعلاقاتى الكثيرة بالنساء، وارتباطى بأصدقاء عديدين، وقيامى بالرحلات والسفرات متى أشاء ، ولدى وظيفة جيدة ، ومرتبى كبير، ومستقبلى الوظيفى مرموق ، وعندى الحرية فى أن أعمل ما أريد، لكن كل هذا ليس له قيمة عندى لأنى لا أعرف إلى أين تسير بى حياتى، ولماذا أعمل كل هذا؟ ولماذا أكسب هذه الأموال؟ فليس عندى هدف في الحياة أعيش من أجله . فحياتى ليس لها معنى» (Freedman, 1978 : 195) .

وتشير قصتا هذين الرجلين إلى الضياع الذى يشعر به مَنْ لا هدف له فى الحياة مهما توافرت له الإمكانات والظروف . فالحياة بدون هدف تكون مملة لا قيمة لها ولا معنى لها، تدفع إلى الاضطراب والانحرافات والأمراض السيكوسوماتية، وقد تؤدى إلى الانتحار . فالمكتئبون والمنتحرون لا يجدون لأنفسهم أهدافا ذات قيمة، والجانحون والمجرمون يضعون لأنفسهم أهدافا رخيصة أو تافهة أو دنيئة، والمضطربون نفسيا لا يجدون لأنفسهم أهدافا واضحة فيعيشون فى شقاء وتعاسة تدفعهم إلى الاكتئاب والانتحار .

وقد أشارت الدراسات فى علم النفس إلى أن السعداء لهم أهداف واضحة تدعوهم إلى

= النفسية والعقلية هو فقدان الإنسان للهدف الذى يعيش من أجله، مما يجعله يعيش فى فراغ وجودى ويشعر بالعدمية أو القلق الوجودى الأخلاقى . ويهدف العلاج النفسى بالمعنى إلى مساعدة الإنسان على تحديد هدفه فى الحياة حتى يجد لحياته معنى أو قيمة ويتخلص من الاضطرابات النفسية .

عمل الفضائل (عمل الصالحات أو الواجبات) والابتعاد عن الرذائل (الانحرافات)، فلا صلاح للإنسان إلا إذا كانت له أهداف نبيلة يعيش من أجلها. لذا ركزت نظريات الإرشاد والعلاج النفسى - فى علم النفس الحديث - على تبصير الناس بأهدافهم فى الحياة، أو مساعدتهم على وضع أهداف مناسبة لحياتهم تدفعهم إلى الجد والاجتهاد فى عمل الواجبات والابتعاد عن الانحرافات ، وتجعل لحياتهم معنى أو قيمة، وتشعرهم بالمسئولية. ويطلق فرانكل على هذا الأسلوب فى العلاج النفسى « العلاج الروحى أو العلاج بالمعنى أو العلاج اللوجى Logo Therapy (باترسون ، ١٩٩٠). كما ظهر علم الغايات Teleology الذى يبحث فى الغاية من وجود الإنسان فى الدنيا وتوعيته بها حتى يجد لحياته قيمة ومعنى .

ويتفق كثير من علماء النفس على أن أهم الأهداف التى تستحق أن يعيش الإنسان من أجلها هى العمل، والزواج وتكوين الأسرة وإنجاب الأطفال وتربيتهم، والاشتغال بالسياسة والاقتصاد والفنون والآداب والأمور الاجتماعية والثقافية والدينية، وغيرها من الأنشطة التى تشغل حياة الإنسان وتشعره بالإرادة والحرية والمسئولية والقيمة (Ellis, 1991) ، وتحميه من الفراغ النفسى والإحباط الوجودى (باترسون ، ٩٩٠)، أو تحميه من الاغتراب النفسى والشعور بالعجز والعزلة والضياع وتميع الهوية (Dicapro, 1976) .

ويحث الإسلام على العمل والزواج وتكوين الأسرة والانشغال بكل أمور الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والترويحية. فعمل الإنسان فى تحقيق هذه الأهداف الدنيوية يشعره بالأهمية والمسئولية والقيمة، ويجعل لحياته معنى، كما يشعره النجاح فيها بالكفاءة والجدارة، ويشبع له العديد من الحاجات الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية.

ولم يقف الإسلام بالإنسان عند تحقيق هذه الأهداف، ولم يجعلها الغاية من وجوده فى هذه الحياة، لأنه لم يخلق من أجلها، بل خلق لغاية أسمى منها وهى عبادة الله وتعمير الأرض. قال تعالى : ﴿ **وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون** ﴾ وهذا يعنى أن سعى الإنسان فى الدنيا وسيلة لتحقيق الغاية من خلقه. فالإنسان يعمل ويتزوج ويكون أسرة، وينشغل بأمور الدنيا من أجل عبادة الله وتعمير الأرض التى توصله إلى الجنة فى الآخرة، مما يجعل لحياته فى الدنيا قيمة كبيرة، ومعنى عظيما، يدفعه إلى احترام نفسه وتقديرها والمحافظة عليها، ويشجعه على تزكيتها وتنميتها وحمايتها من الانحراف والضياع، ويحثه على عمل الواجبات والابتعاد عن الانحرافات.

وعندما يؤمن الإنسان بربه ويجعل غايته فى الحياة الدنيا (أى هدفه الكبير) عبادة الله وتعمير الأرض، ويوجه أنشطته وسعيه فى الدنيا نحو تحقيق هذه الغاية سوف تسمو أفعاله،

وترتقى سلوكياته فى عمل واجباته نحو العمل والزواج وتكوين الأسرة والأنشطة الأخرى، وسوف يجد قيمة لنفسه ومعنى لحياته، شأنه فى ذلك شأن غير المؤمن الذى يعمل هذه الواجبات من أجل الدنيا، لكن المؤمن يجد فى عمل هذه الواجبات قيمة إضافية لا يجدها غير المؤمن، لأن المؤمن يعملها من أجل غاية أسمى منها وهى عبادة الله وتعمير الأرض، فيتبع منهج الإسلام فى الحياة الدنيا، ويلتزم بأوامره ويبتعد عن نواهيه. كما يجد المؤمن قيمة إضافية ثالثة فى الثواب الذى ينتظره فى الآخرة من عبادة الله وتعمير الأرض فى الدنيا، فيزداد وعياً بقيمة الحياة.

وهذا يعنى أن المؤمن بالله الذى يعيش من أجل عبادة الله وتعمير الأرض يجد لحياته معنى أو قيمة أكبر بكثير من المعنى أو القيمة التى يجدها غير المؤمن لحياته فى الدنيا، لأن المؤمن يعيش الحياة الدنيا ويستمتع بها، ويعمل فيها بمنهج الله الذى ينظم علاقته بنفسه وبربه وبالناس وبالحياة، ويدفعه إلى التفكير فيها بطريقة جيدة تجعله متفائلا راضياً صابراً متحملاً فى السراء والضراء **«فلن يصيبه إلا ما كتبه الله له»** .

ويعتقد المؤمن بربه أن حياته ممتدة من الدنيا إلى الآخرة، وأن عبادة الله وتعمير الأرض سوف توصله إلى الثواب والفوز بالجنة فى الآخرة، فيجد فائدة كبيرة فى سعيه وجده واجتهاده فى عمل الواجبات وترك الانحرافات فى الحياة الدنيا. وهى فائدة سوف يحصل عليها فى الآخرة التى فيها الحياة إما نعيم دائم أو شقاء دائم، فيزداد تقديره للحياة الدنيا ويدرك لوجوده فيها معنى كبيرا يدفعه إلى تحمل الصعاب والمشقات والإحباطات التى تواجهه فيها، ويصبر ويحتسب فى الأزمات والابتلاءات، ولا يعجز ولا يقنط ولا يسخط، لأن فى الصبر على البلاء ثواباً عظيماً فى الدنيا والآخرة .

أما غير المؤمن فيعتقد أن حياته تنتهى بموته، فلا يجد فائدة كبيرة من تحقيق الأهداف الدنيوية ، لأنه سوف يفارقها بالموت ، مما يجعله يفقد معنى الحياة، وينخفض تقديره لنفسه عندما تُواجهه صعوبات فى تحقيق هذه الأهداف ، أو يفشل فى تحقيق بعضها ، فيلجأ إلى الانحراف أو تعاطى المخدرات والكحوليات أو الانتحار إذا فصل من عمله ، أو فشل فى الزواج، أو أصابه المرض، أو فقد ثروته، أو حتى إذا فقد قطته التى يحبها. فمن يعمل من أجل الدنيا يفقد قيمة الحياة ولا يجد لها معنى عندما تواجهه الصعوبات، لأنه لا يجد إجابة مقنعة عن هذا السؤال **«لماذا أعمل وأجتهد وأتحمل الصعوبات والمصائب فى الدنيا وأنا راحل عنها؟»** .

أما المؤمن بربه فإن وضوح غايته فى الدنيا، وما تحققه له من ثواب فى الآخر، يجعل

إدراكه للمعنى أو القيمة عملية نفسية مستمرة معه طوال حياته فى الدنيا، لأنه مكلف بالعمل فى عبادة الله وتعمير الأرض فى السراء والضراء، فى الصحة والمرض، وإذا مات فإنه سوف ينتقل من الدنيا إلى الآخرة التى فيها الثواب من الله على عمله فى الدنيا، ويدرك قيمة وأهمية عمل الواجبات وترك الانحرافات، ويستمر معه هذا التقدير مدى الحياة لا يضعف ولا يضيع مهما كانت ظروف الحياة، لأن المؤمن فى مواقف السراء يشكر الله ويجد فى الشكر معنى وقيمة، وفى مواقف الابتلاءات يصبر ويحتسب ، ويجد فى الصبر معنى وقيمة. وهو فى الشكر والصبر يعبد الله ويطلب منه الثواب فى الدنيا والآخرة، وهو موقن بأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً، فيستمر إدراكه بقيمة نفسه وبمعنى حياته فى كل الأحوال.

الواجبات في الحياة الدنيا

وتتلخص واجبات الإنسان التى تجعل لحياته قيمة أو معنى فى الآتى :

(أ) واجبات نحو النفس

تهدف هذه الواجبات إلى تنمية النفس وتزكيتها والمحافظة عليها من خلال الآتى :

١ـ المحافظة على حياته، والاستفادة من وقته فى عمل ما ينفعه وينفع الناس، ويرتقى بالحياة. فلا يؤجل عمل اليوم إلى الغد، ولا يضيع وقته فى أعمال تافهة. فكل يوم ـ كما قال الحسن البصرى ـ خَلْق جديد، على عملنا شهيد، ولن يعود إلى يوم القيامة. فالوقت هو عمر الإنسان، وهو أنفس ما يملك وأغلى من الذهب ومن كل معدن نفيس.

وكل إنسان سوف يحاسب على عمره، ويسأل عما عمله فيه. قال رسول الله ﷺ : «**لا تزول قدما عبد يوم القيامة، حتى يسأل عن عمره فيم أفناه، وعن علمه فيم فعل فيه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه، وعن جسمه فيم أبلاه**» (٥) . فالعمر فرصة يجب اغتنامها فى زيادة الثواب من الله ، فلا تضيع منه لحظة فى غير قربة إلى الله بعمل صالح ينفع الإنسان فى الدنيا والآخرة (ابن الجوزى، ب ت) . ويقول المحاسبى : «اعرف ما يذهب به ليلك ونهارك فالوقت رأس مال الفرد وعليه أن يكسبه ولا يضيعه من غير استفادة أو إفادة» (المحاسبى، ١٩٨٥).

وفى علم النفس الحديث يشير جوردون ألبورت G. Allport إلى أن الوقت هو أهم شىء فى حياتنا، أو هو الحياة. ولحسن الحظ فنحن فيه سواء، فكل شخص عنده الوقت نفسه الذى عند غيره وهو ٢٤ ساعة فى اليوم، لكن تظهر الفروق بين الناس فى شغل الوقت

---

(٥) رواه الترمذى .

والاستفادة منه. فالعاقل يشغل وقته فيما يفيد ولا يضيع منه شيئاً، أما غير العاقل فيضيع وقته إما فى الفراغ والملل أو يشغل وقته فى أعمال تافهة لا قيمة لها، فيشعر بالضياع وينغمس فى الشهوات الرخيصة، ويكون مآله إلى الشقاء والتعاسة، وتغدو حياته عديمة المعنى أو القيمة (٦) (Dicapro, 1976) .

٢- **الاجتهاد فى اختيار الزوجة (أو الزوج) المناسبة واختيار العمل المناسب لقدراته وميوله**، فاختيار الزوجة والعمل أهم قرارين يتخذهما الإنسان فى حياته، تقوم عليهما سعادته أو شقاوته فى الحياة.

٣- **الاجتهاد فى صحبة الصالحين**، ومجالسة الجادين فى الحياة، وملازمة المخلصين فى أعمالهم، والابتعاد عن المفسدين والمستهترين والغشاشين، فلا ينكر أحد التأثير المتبادل بين الأصدقاء. قال رسول الله ﷺ : **«الخليل على دين خليله فلينظر كل منكم من يخالل»** (٧) وقال : **«إنما مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك، وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحا طيباً. ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد منه ريحا خبيثة»** (٨) .

٤- **المحافظة على الصحة** بإشباع حاجات الجسم بالقدر المناسب، وبأساليب مشروعة، فيعتدل فى طعامه، وينظم نشاطه وراحته ونومه، ويحافظ على مظهره وحيويته، فصحة الجسم من صحة النفس (Maslow, 1970) (نجاتى، ١٩٨٤).

٥- **حفظ صحة النفس** وحمايتها وتزكيتها، بإشباع حاجاتها النفسية والاجتماعية والروحية، وفهم قدراتها وإمكاناتها ومواهبها، وتنمية أفكار ومشاعر السعادة، وطرد أفكار ومشاعر العداوة والشقاء، بالتجاوب مع الأولى وعدم التجاوب مع الثانية. فكل إنسان يستطيع ضبط وتوجيه أفكاره ومشاعره اللاإرادية بالتحكم فى سلوكياته الإرادية.

(ب) الواجبات الاجتماعية

يهدف أداء هذه الواجبات إلى ربط الإنسان بغيره، وتنمية مشاعر المودة والمحبة والثقة والتعاون بين الناس، وتحسين الحياة الاجتماعية. ومن هذه الواجبات الآتى :

١- **تكوين الأسرة بالزواج**، وإنجاب الأطفال، ورعايتهم ووقايتهم من الانحراف، وطاعة الوالدين، وصلة الرحم، وحب الزوجة والأولاد، وتوفير سبل الحياة الكريمة لهم، والاجتهاد

---

(٦) لمزيد من المعلومات عن الاستفادة من الوقت انظر الفصل السابع .

(٧، ٨) رواه البخارى.

فى إرضائهم وتحمل أذاهم، والعفو عن أخطائهم، وسعة الصدر معهم. قال عليه الصلاة والسلام : **«خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلى»** (٩) .

٢- **مشاركة الناس أفراحهم وأتراحهم** ومساعدتهم على تنمية أنفسهم، وحمايتهم من كل ما يهدد حياتهم وأموالهم وأعراضهم ودينهم وعقولهم، وعليه زيارة المريض ومواساة المصاب، ومساعدة المحتاج، ونصرة المظلوم، ومنع الظالم من الظلم، ومعاونة المنكوب، وتشميت العاطس، واتباع الجنازة. قال البراء ابن عازب : **«أمرنا رسول الله ﷺ بعيادة المريض، واتباع الجنائز، وتشميت العاطس، وإبرار المقسم، ونصر المظلوم، وإجابة الداعى، وإفشاء السلام»** (١٠) .

ويتفق علماء النفس الحديث على أن سعادة الفرد مرهونة بقيامه بواجباته نحو الناس: القريب والغريب، الجار والبعيد، البار والفاجر، سواء اعترفوا بفضله أو جحدوه، فعليه أداء الواجب من أجل الواجب، والعطاء حبا فى العطاء وفرحا به (كارنيجى، ١٩٨٧) .

أما الإسلام فجعل لأداء الواجبات نحو الناس هدفا أسمى من حب الواجب، أو الفرح بالعطاء، فامر بمخالطة الناس وتحمل أذاهم، ومساعدتهم ابتغاء مرضاة الله حتى يخلص الفرد فى أداء واجباته للناس. قال تعالى: ﴿ **الَّذِي يُؤْتِي مَالَهُ يَتَزَكَّىٰ (١٨) وَمَا لِأَحَدٍ عِندَهُ مِن نِّعْمَةٍ تُجْزَىٰ (١٩) إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِ الْأَعْلَىٰ (٢٠) وَلَسَوْفَ يَرْضَىٰ (٢١)** ﴾ [الليل] .

وغلظ الإسلام الإهمال فى أداء الواجبات الاجتماعية وجعلها إهمالاً فى الواجبات نحو الله، فقال رسول الله ﷺ : **«إن الله يقول يوم القيامة : يا ابن آدم مرضت فلم تعدنى. قال: يا رب وكيف أعودك وأنت رب العالمين؟ قال: أما علمت أن عبدى فلاناً مرض فلم تعده؟ أما علمت أنك لو عدته لوجدتنى عنده؟. يا ابن آدم استطعمتك فلم تطعمنى. قال: يا رب وكيف أطعمك وأنت رب العالمين؟. قال: أما علمت أنه قد استطعمك عبدى فلان فلم تطعمه؟ أما علمت أنك لو أطعمته لوجدت ذلك عندى؟. يا ابن آدم استسقيتك فلم تسقنى. قال : يا رب وكيف أسقيك وأنت رب العالمين؟ قال: استسقاك عبدى فلان فلم تسقه. أما أنك لو سقيته لوجدت ذلك عندى»** (١١) فقيام الإنسان بواجباته نحو الناس فيه إرضاء لله وإرضاء للناس ويحقق له السعادة فى الدنيا وفى الآخرة (١٢) .

---

(٩) رواه الترمذى .

(١٠) متفق عليه .

(١١) رواه مسلم .

(١٢) سوف نتناول أهمية المساندة الاجتماعية فى السعادة وتنمية الصحة النفسية فى الفصل الثامن من هذا الكتاب .

(ج) الواجبات نحو العمل

يهدف أداء هذه الواجبات إلى إشباع الحاجة إلى الإنجاز والتفوق والشعور بالكفاءة، والاستمتاع بخبرات النجاح، والحصول على الأجر والمكافآت والترقى. فالعمل الجاد وسيلة الإنسان لتعمير الأرض وزيادة الإنتاج، وإشباع الحاجات وتحسين الحياة (Johns, et.al, 1976) . ومن واجبات الإنسان نحو العمل الآتى :

١ – **حسن اختيار العمل والدراسة** باستشارة المرشدين التربويين فى المدرسة والجامعة ومراكز الإرشاد، عند اتخاذ قرار الاختيار. فاختيار العمل غدا علما وفنا له علومه وأدواته وتقنياته ومن الضرورى الاستشارة فى هذا المجال .

٢ – **الحرص على اكتساب المهارات والخبرات**، وتنمية القدرات والمعلومات التى تساعد على حسن أداء العمل، والإبداع فيه. فكل شخص مسئول عن الارتقاء بعمله وزيادة إنتاجه، والابتكار فيه. ويخطئ من يحسن فى أداء واجبات عمله الخاص ويهمل فى أداء عمله الحكومى، فأمانة العمل واحدة، والإخلاص فيه واجب فى كل الأحوال والأوقات، لا فرق فى ذلك بين عمل حكومى أو غير حكومى. ويخطئ من يلتحق بدورة تدريبية ولا ينتظم فى حضورها، ويُضَيِّع وقتها. فحضور التدريب واجب يجب أداؤه لأن التدريب أفضل وسيلة لتنمية المهارات، وزيادة الخبرات، وتجديد المعلومات فى العمل.

٣ – **المحافظة على وقت العمل**، والالتزام بمواعيد الحضور والانصراف، واحترام الوقت، وعدم إضاعته فى غير مسئوليات العمل. فوقت العمل وأدواته وخاماته وأمواله أمانة عند مَنْ يعمل فيه، سواء حصل على حقوقه كاملة أو منقوصة، فى حضور صاحب العمل أو فى غيابه، وسواء كانت أموال العمل حكومية أو غير حكومية. فكل شخص مسئول عن أداء أمانته حتى يكون من المكرمين ﴿ **وَالَّذِينَ هُمْ لأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ** ﴾ (١٣). ومن يكون أمينا فى عمله سوف يحصل على رضا ربه، ويجد الاستحسان والتقدير من الزملاء والرؤساء فى العمل ويشعر براحة الضمير والصدق مع النفس (١٤) .

(د) الواجبات نحو الله

ويهدف أداء هذه الواجبات إلى إشباع الحاجة إلى الدين، وتنيمة الإيمان بعمل ما يرضى الله. وتتلخص الواجبات فى الآتى :

١– الإيمان بالله ولا نشرك به أحداً .

---

(١٣) من تفسير آيات ٣٢ ، ٣٥ من سورة المعارج .

(١٤) لمزيد من المعلومات عن اهمية العمل فى السعادة والصحة النفسية ارجع إلى الفصل السابع من هذا الكتاب.

٢ـ طاعته فى عمل ما أمر به من عبادات ومعاملات .

٣ ـ الابتعاد عما نهى عنه من الفواحش ما ظهر منها وما بطن .

٤ـ التوبة من الأخطاء والمعاصى التى يقع فيها الناس، فالإنسان ليس معصوما من الغلط .

قال رسول الله ﷺ لمعاذ بن جبل : **«هل تدرى ما حق الله على العباد؟** قال معاذ : الله ورسوله أعلم . **قال : «فإن حق الله على العباد : أن يعبدوه لا يشركوا به شيئاً» ثم قال : «هل تدرى ما حق العباد على الله إذا فعلوا ذلك؟»** قال معاذ : الله ورسوله أعلم. **قال : «لا يعذبهم»**(١٥) .

وقد جعل الله طاعته فى عمل ما أمر به من واجبات نحو النفس والناس والعمل والأسرة، وفى الابتعاد عما نهى عنه من إيذاء الفرد والجماعة وإفساد الحياة. وهذا يعنى أن الإسلام جعل أداء الواجبات فى الحياة اليومية الدنيوية حقوقا لله على العباد، وأثاب عليها «ففى بضع أحدكم صدقة» و«اللقمة تضعها فى فم زوجتك صدقة» واجتهادك فى العمل، وتحصيل العلم، وقضاء حوائج الناس عبادة (مرسى ١٩٨٧) . فمن يحسن القيام بواجباته نحو ربه سوف يحسن القيام بواجباته نحو نفسه والناس والحياة .

مجاهدة النفس

إذا قام كل إنسان بواجباته وحصل على حقوقه صح نفسياً وجسمياً، وارتقى اجتماعياً، لكن النفس تميل بطبيعتها إلى تحصيل حقوقها أكثر مما تميل إلى أداء واجباتها، وتركها على هذا الحال يفسدها ويضعفها، ويقودها إلى الانحراف، ويخل بموازين الحياة، التى تقوم على الأخذ والعطاء، والعدل بين الواجبات والحقوق. فبقدر ما يأخذ الشخص من حقوق يعطى واجبات، لأن واجباته حقوق لغيره عليه وحقوقه واجبات على غيره له .

من هنا اقتضت الصحة النفسية التزام الإنسان بعمل واجباته، وتعويد نفسه النهوض بها وعدم التقاعس عنها. فالنفس كالطفل إذا عُوّد الخير وعُلّمه نشأ عليه، وسعد به فى الدنيا والآخرة، وإذا عُوّد الشر وعُلّمه شقى وهلك.

وإلزام النفس بعمل الواجبات وترك الانحرافات عملية نفسية إرادية، تتضمن أفكار ومشاعر المسئولية والرضا والصدق والأمانة، وتدفع إلى الإنجاز والتفوق، فيشعر الإنسان بالكفاءة والجدارة، ويحصل على الاستحسان والتقدير، ويرضى عن النفس وعن الناس وعن الحياة.

وانشغال ذهن الإنسان بعمل الواجبات يطرد عنه أفكار الكسل والتقاعس والغش

(١٥) من حديث متفق عليه .

والخداع والخيانة، أما إذا فرغ عقله من التفكير فى واجباته، اندفعت إليه أفكار الانحرافات وانشغل بها، فالطبيعة لا تقبل الفراغ كما هو معروف فى علم الفيزياء (كارنيجى، ١٩٨٧م: ٦٥).

ويجب على الإنسان أن يعمل واجباته وهو يفكر فيها بشكل جيد وبمشاعر إيجابية، فعندما يقوم بواجب نحو شخص لا يقوم به من أجل ألا يغضبه، بل يقوم به من أجل أن يرضيه ويرضى ربه. وعندما يؤدى عمله لا يؤديه على أنه إلزام، بل يؤديه من أجل الرغبة فى الإنجاز والتفوق والإحسان الذى يرضى الله، وحتى عندما يُفَرِّش أسنانه فلا يفرشها من أجل عدم التسوس بل من أجل أن تكون جميلة ونظيفة (Epstien, 1993: 39) .

وتحتاج النفس إلى صبر ومثابرة، حتى تتعود عمل الواجبات وترك الانحرافات. والصبر فى هذه المواقف أصح من الصبر فى المصائب، لأن الأخير صبر على قضاء لا مفر منه . أما الصبر على الواجبات وترك الانحرافات فصبر اختيارى. فكل شخص حر فى أن يعمل واجباته أو يهمل فيها، وحر فى أن يحجم عن الانحرافات أو يقبل عليها. وهو مسئول عن هذا الاختيار. والعاقل من يلزم نفسه بواجباتها ويبعدها عن الانحرافات التى تفسدها[١٦].

وواجبات الإنسان فى الحياة كثيرة موزعة على مجالات الصحة النفسية الأربعة: النفسى، والجسمى، والاجتماعى، والروحى [١٧] فعلى كل إنسان واجبات نحو نفسه ونحو الناس، ونحو الله، وعليه أن يلزم نفسه القيام بها دون إفراط ولا تفريط. وقال رسول الله ﷺ : **«إن لبدنك عليك حقا، ولنفسك عليك حقا، ولزوجك عليك حقا، ولربك عليك حقا. فآت كل ذى حق حقه»** [١٨].

الفروق الفردية فى مجاهدة النفس

ومجاهدة النفس وحملها على القيام بمسئولياتها فى عمل الواجبات وترك الانحرافات تختلف من شخص إلى آخر. فبعض الناس لا يجدون مشقة فى تعلمها والقيام بها، وغيرهم يجدون مشقة، وآخرون يجدون مشقة كبيرة وذلك بحسب تكويناتهم النفسية التى خرجوا بها من الطفولة والمراهقة .

---

(١٦) لمزيد من المعلومات يرجع إلى أنواع الصبر فى الفصل الخامس .

(١٧) سوف نتناول واجبات الإنسان نحو نفسه وجسمه فى الفصل السابع، ونحو الناس فى الفصل الثامن، ونحو الله فى الفصل التاسع من هذا الكتاب .

(١٨) رواه الترمذى .

فالأشخاص أصحاب الاستعدادات النفسية الصحية Healthy psycho dispositions مهيأون لإتيان الأفعال الحسنة والأفعال الصالحة بسهولة ويسر أكثر من أصحاب الاستعدادات النفسية غير الصحية Unhealthy psycho dispositons. وتنمو هذه الاستعدادات من التفاعل بين المعطيات الوراثية وظروف التنشئة الاجتماعية فى الطفولة والمراهقة .

وقد يولد قلة من الناس بمعطيات فطرية تجعلهم مهيئين لعمل الواجبات وترك الانحرافات بسهولة ويسر، ولا يحتاجون إلى جهد كبير فى تربيتهم. فكم من طفل يولد - كما قال الغزالى - صادقاً، سخياً، كريماً، بشوشاً، راضياً، فهو موهوب فى هذا المجال يأتى مسئوليات حسن الخلق بسهولة، أما غالبية الأطفال فليسوا كذلك بالفطرة، ويحتاجون إلى التربية الصالحة فى البيت والمدرسة، لتنمية الاستعدادات النفسية الصحية التى تجعلهم مهيئين لحسن الخلق فى مراحل حياتهم التالية (الغزالى، ١٩٦٧م: ٧٢) .

وتتأثر الاستعدادات النفسية لعمل الواجبات وترك الانحرافات بعوامل التربية والتنشئة والتعليم والتهذيب أكثر من تأثرها بالعوامل الوراثية أو الفطرية. فالنفس البشرية قابلة للتهذيب والتربية والإصلاح . قال تعالى: ﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا (١٠) ﴾ [الشمس]. وقال الإمام الغزالى: « اعلم أن النفس فى علاجها كالبدن فى علاجه. فكما أن البدن لا يخلق كاملاً إنما يكمل بالتربية والتغذية، كذلك النفس تخلق ناقصة قابلة للكمال، إنما تكتمل بالتربية والتزكية وتهذيب الأخلاق والتغذية والتعليم » (الغزالى، ١٩٦٧) .

والاستعدادات النفسية الصحية التى تنمو فى الطفولة والمراهقة لا تعمل آليا أو « تلقائيا » فى الرشد وتجعل الشخص حسن الخلق، لأن حسن الخلق يتطلب سلوكيات إرادية اختيارية، يأتيها الإنسان بإرادته، وهو مسئول عن مجاهدة نفسه، وإلزامها بعمل الواجبات والابتعاد عن الانحرافات. وكل شخص مهما كانت استعداداته النفسية التى خرج بها من الطفولة والمراهقة، قادر على أن يكون حسن الخلق بجهده، ومثابرته على مجاهدة نفسه وضبطها، والسيطرة على انفعالاته وشهواته. فكل نفس قابلة لاكتساب حسن الخلق. قال الإمام الغزالى: « قد يظن البعض أن الأخلاق لا يمكن تغييرها، وهذا ظن خاطئ، لأن كل الأخلاق يمكن تعديلها، لكن بعض الطباع (أى الاستعدادات) سريعة القبول للصلاح، وبعضها صعبة. ومع هذا يمكن إصلاحها بالمجاهدة أو رياضة النفس لحملها على عمل الواجبات وترك الانحرافات، وتعويدها على السلوكيات الحسنة (الغزالى ، ١٩٦٧) .

الأسس النفسية لمجاهدة النفس

تتضمن مجاهدة النفس فى عمل الواجبات وترك الانحرافات عمليتين نفسيتين إراديتين هما:

١ـ تنشيط أفكار ومشاعر عمل الواجبات بتحويلها إلى عزم وإرادة وإنفاذها بالقول والعمل، والتعود على أدائها حتى تصبح عادة راسخة.

٢ـ إضعاف أفكار ومشاعر التقاعس عن عمل الواجبات، وإطفاء أفكار ومشاعر عمل الانحرافات بعدم التجاوب معها حتى تخبو وتنطفئ. وهو ما يسمى فى علم النفس الحديث إدارة النفس Self Management ، والتى تهدف إلى التخلص من العادات السيئة واكتساب العادات الحسنة (Dicapro, 1976) .

وتتطلب مجاهدة النفس فى عمل الواجبات وترك الانحرافات معرفة الإنسان بنفسه على حقيقتها للوقوف على جوانب الخير والشر فيها، وتوجيه إرادتها إلى الخير (عمل الواجبات)، وتخليصها من الشر (التقاعس عن عمل الواجبات أو الإقبال على الانحرافات) . كما تتطلب مجاهدة النفس معرفة الإنسان بربه بصفاته وأفعاله، ومعرفة الطريق إلى الله ومتطلبات السير فيه حتى يلتزم بها (العمل بأوامر الله والابتعاد عن نواهيه) فلا يضل ولا يشقى فى الحياة الدنيا. وتتطلب مجاهدة النفس أيضاً معرفة الإنسان بالغاية من وجوده فى هذه الحياة، وهى: عبادة الله وتعمير الأرض، حتى يجد لحياته معنى أو قيمة من خلال ما يبذله من جهد فى عمل الواجبات وترك الانحراف، وما يجده من ثواب فى الآخرة على ذلك (شحاتة، ١٩٩٩).

وتقوم مجاهدة النفس فى عمل الواجبات وترك الانحرافات على الأسس النفسية الآتية:

١ـ الإخلاص فى أداء الواجبات :

فالإخلاص عملية نفسية تنشط أفكار ومشاعر الصدق فى العمل، والاستمتاع بأدائه، والرضا به، وتدفع إلى الدقة والتفوق. وعكس الإخلاص الرياء فى أداء الواجبات. والفرق بينهما يكمن فى الدافع لإتقان العمل والحاجة إلى المراقبة. فالمرائى يعمل واجباته رغبة فى الأجر والمديح والثناء، أو خوفا من العقاب والذم والتوبيخ. فإذا أعطى اجتهد، وإذا مُنع تقاعس، وإذا شعر بالخوف من العقاب نشط فى الأداء، وإذا أمن العقاب تراخى وأهمل. فالرياء عملية نفسية تتضمن أفكار ومشاعر الكذب والنفاق، وعدم الثقة فى النفس والناس. والمرائى لا يعمل من نفسه فهو فى حاجة إلى مراقبة من الناس ومتابعتهم له.

أما المخلص فى أداء واجباته فيعمل من أجل العمل، ويحب العطاء من أجل العطاء، ويقوم بواجباته إذا كان وحده أو مع الناس، ويؤديها سواء حصل على الثواب أو مُنعه. فهو يعمل من نفسه، ولا يحتاج إلى مراقبة من الناس ومتابعة منهم. وهذا يجعل الإخلاص روح العمل، ومصدر الدقة فيه، ومنبع التفوق والابتكار فيه .

وتضع كل مهنة أخلاقيات تحكم سلوكيات العاملين فيها، وتلزمهم بالإخلاص فى العمل حبا فيه ورغبة فى العطاء وتترك المراقبة فى العمل لضمير العامل، وتمسكه بأخلاقيات مهنته. وتلزم بعض المهن العاملين الجدد فيها أداء قسم الإخلاص فى أداء واجبات العمل فى كل الأحوال، مثل القسم الذى يؤديه الوزراء، ووكلاء الوزارات، والقضاة، والضباط، والأطباء وغيرهم. ويعتبر هذا القسم رقيباً وملزماً للعامل على الإخلاص فى عمله، ومن يحنث فى هذا القسم فقد خان شرف المهنة وتعدى على أخلاقياتها .

أما الإسلام فقد أمر بالإخلاص فى العمل لهدف أسمى من شرف المهنة، وأرقى من أخلاقياتها، فحث كل شخص على أداء واجباته بدقة ابتغاء مرضاة الله، وطلب منه أن يتعهد نيته ويجعل قصده من أداء واجباته نحو نفسه والناس والعمل والأسرة طاعة لله، وتقربا إليه، فيكون إخلاصه فيها أقوى وأشد، فيتقن عمله، ويحافظ علي وقته لأن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه، ويحسن إلى الناس ولا ينتظر منهم جزاء لأنه يحسن إليهم لوجه الله لا يريد منهم جزاءً ولا شكورا .

فالإخلاص عندما يكون لشرف المهنة وأخلاقياتها لا يخلو من رياء ونفاق، ولا تسلم النوايا فيه من شوائب الغش والخداع، فيخرج بعض العاملين على أخلاقيات مهنتهم، ويحنثون فى قسمهم، ولا يحافظون على شرفها، ولا يقومون بواجباتها من أنفسهم خاصة إذا أمنوا العقاب، أو كان فى تعديهم على أخلاقها مكافأة أكبر من أجورهم الرسمية. مما يجعل الإخلاص للمهنة وشرفها فى حاجة إلى مراقبة الرؤساء للمرءوسين فى كل المستويات. فكثير من العاملين يحسنون العمل فى حضور الرؤساء ويتقاعسون عنه فى غيابهم، ويدرك الخبراء فى الإدارة أن الرقيب فى حاجة إلى رقيب وفى حاجة إلى من يساعده، ويترتب على أخطاء الرقيب ومساعديه مساوئ كثيرة فى العمل وفى المجتمع .

أما عندما يكون الإخلاص فى العمل لله، فإن العامل يعمل من نفسه، ولا يحتاج إلى مراقبة من أحد، لأنه يشعر بمراقبة الله له فى كل مكان فى السر والعلن، ويخلص فى أداء واجبات عمله، وينتظر الثواب من الله فى الدنيا والآخرة .

لذا كان من الضرورى إعطاء العمل إلى العامل صاحب الدين، ففى اعتقاده بوجود إله - كما قال الأستاذ الدكتور عبدالعزيز القوصى - يراقب ويتابع ويأمر وينهى ويحاسب على النوايا والسرائر ما يدفعه إلى الإخلاص فى العمل، فلا يتساهل مع نفسه فى أداء واجب، ولا يقف عند ما يرضى الرؤساء والزملاء، ويعمل واجباته فى حضورهم أو غيابهم، أثابوه أو منعوه، لأن غايته الحصول على الرضا والثواب من الله (القوصى ١٩٧٥ : ١٠٥) .

٢- تقويم الجهود ومحاسبة النفس :

ويهدف التقويم والمحاسبة إلى تصحيح مسارات النفس فى أداء الواجبات، فلا يكون أداء واجب ما مانعا للفرد من أداء الواجبات الأخرى. فلا تطغى واجبات العمل على واجبات الأسرة، ولا تشغله واجباته نحو نفسه عن واجباته نحو الناس، ولا يفرط فى واجباته الجسمية، ولا يهمل فى واجباته نحو ربه .

وتعد محاسبة النفس طريق الرشاد والصحة النفسية والسعادة فى الدنيا والآخرة. يقول ابن أبى الدنيا : « اعلموا أن محاسبة النفس طريق السالكين إلى ربهم، وزاد المؤمنين فى آخرتهم، ورسالة الفائزين فى دنياهم » (ابن أبى الدنيا، ١٩٨٧ : ٦) .

وتتم محاسبة النفس فى ضوء إمكاناتها وقدراتها، والواجبات المطلوبة منها، والظروف التى تحيط بها، فلا نقسو عليها ولا نتساهل معها، فإن تَرَكَتْ واجبا أو قصرت فيه ألزمناها بقضائه، وإن أخطأت وعملت محرما أو ممنوعا أصلحناها، وأرجعناها عن الخطأ إلى التوبة والاستغفار وفعل الحسنات الماحية للذنوب، ثم نحاسبها إذا غَفِلَتْ عما خلقت له، ونذكرها بهدفها وغايتها فى الحياة الدنيا، ثم نحاسبها عما تكلمت فى الغيبة والنميمة أو مشت إليه أو بطشت به أو سمعت أو رأت من أمور تغضب الله، فنردها ونصحح مسارها ونعيدها إلى طريق الصواب (ابن أبى الدنيا ١٩٨٧) .

فالإنسان فى محاسبة نفسه كالتاجر الذى يمسك بدفاتر محاسبة يومية وأسبوعية وشهرية وسنوية، ليعرف مسارات تجارته، ويقف على المكسب والخسارة حتى لا يفاجأ بخسارة فادحة لا يمكن تعويضها. فمحاسبة الإنسان لنفسه وتقويمه لجهوده يوقفه على جوانب القوة والضعف، والإفراط والتفريط فى واجباته، فيصلح أمر نفسه قبل أن يحاسبه الآخرون على أخطائه فى الدنيا، وقبل أن يحاسبه الله عليها فى الآخرة.

قال رسول الله – عليه الصلاة والسلام –: **«حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا وزنوا أنفسكم قبل أن توزنوا فإنه أهون عليكم فى الحساب غداً أن تحاسبوا أنفسكم اليوم وتزينوا للعرض الأكبر يومئذ تعرضون لا تخفى منكم خافية»**(١٩). وقال سيدنا عمر – رضى الله عنه – «حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوا أعمالكم قبل أن توزن عليكم»

ويجب أن يحاسب الإنسان نفسه قبل الفعل وبعده، فلا يبادر إلى عمل حتى يتبين له رجحانه على تركه، فإن كان لله مضى وإن كان لغير الله تركه. وتتضمن المحاسبة فى هذه المرحلة الإجابة عن أربعة أسئلة هى: هل تقدر على هذا العمل؟ هل هذا العمل فيه خير؟ هل الهدف منه وجه الله؟ هل تتوفر سبل القيام به؟. أما محاسبة النفس بعد الفراغ من العمل فتتضمن الإجابة عن ثلاثة أسئلة هى: هل أخلصت فى أداء العمل؟ هل أحسنت أداء العمل؟ ما جوانب التقصير التى وقعت؟ (ابن أبى الدنيا، ١٩٨٧ : ١٠).

٣ – الرجوع عن الخطأ أو الذنب :

عند محاسبة النفس قد نجدها جيدة ونكون موفقين فى أعمالنا فنحمد الله ونشكره، ونثابر على المضى فى طريق النجاح. وقد نكون مقصرين فى بعض الواجبات ومرتكبين لبعض الأخطاء فنتوب منها، ونرجع عنها، ونصلح ما ترتب عليها.

وتتضمن التوبة – كما قال الإمام الغزالى – علماً وحالاً وفعلاً، أى معرفة ووجداناً ونزوعاً ففيها معرفة بالخطأ وأضراره، وندم وأسف على فعله ورغبة وإرادة فى تركه، وعزم وإصرار على عدم العودة إليه ثانية (الغزالى، ١٩٨٦ : ٣٧). فالتوبة عملية نفسية صحية يتم فيها التخلص من مشاعر الذنب المرتبطة بالخطأ، وتحويل أفكار العجز والتشاؤم والحط من شأن الذات إلى أفكار ومشاعر كفاءة وتفاؤل ورفع من شأن الذات بعد الرجوع عن الخطأ بعزيمة وإرادة قوية، فينبعث فى النفس تفاؤل ورضا، وإقبال على الحياة، ورغبة فى الإصلاح وترك الأخطاء والذنوب.

ويحرص المعالجون النفسيون على علاج مشاعر الذنب العصابى عند المجرمين والمجانين والمضطربين نفسياً عن طريق تبصيرهم بأخطائهم وذنوبهم بموضوعية، فلا يلومون أنفسهم لوما زائدا، ولا يبالغون فى تحقيرها، باعتبار أن أخطاءهم محتملة يمكن الإقلاع عنها والتخلص منها.

واهتم القساوسة بتشجيع المخطئين والمذنبين على الاعتراف فى الكنيسة بذنوبهم، والندم عليها، وتركها وعدم العودة إليها، ويعتبرون جلسات الاعتراف من عوامل تخفيف قلق الشعور بالذنب.

---

(١٩) رواه أحمد.

أما الإسلام فقد جعل التوبة من الخطأ كالصلاة، فرض عين على كل مسلم مخطئ، ورغّب فيها، وذم من يستكثر ذنوبه ويستعظمها، ويقنط من رحمة الله. قال تعالى : ﴿ قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ﴾ [الزمر:٥٣] . وقال رسول الله ﷺ : **«لو أخطأ أحدكم حتى ملأ ما بين السماء والأرض ثم تاب تاب الله عليه»** [٢٠] .

فباب التوبة من الخطأ مفتوح دائما أمام المخطئين، لكى يتوبوا ويتخلصوا من التوترات ومشاعر الذنب العصابى neurotic feelings of guilt ، التى تَظْهر فى العصاب والذهان، وقد تدفع إلى الانتحار .

والتوبة التى تعالج الذنوب، وتخفف التوترات ليست كلمات تقال، ولا حركات تؤدى، لكنها إخلاص فى النية على ترك الخطأ، وإقلاع فورى عنه، وعزم صادق على عدم العودة إليه. قال تعالى : ﴿ وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلاَّ اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ (١٣٥) أُوْلَٰئِكَ جَزَاؤُهُم مَّغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ (١٣٦) ﴾ [آل عمران] .

وتتضمن التوبة النصوح تحمل الإنسان مسئولية الأضرار التى لحقت الآخرين بسبب خطئه، وتعويضهم عنها، وطلب العفو منهم (الغزالى، ١٩٨٦) . فتقبل المخطئ لمسئولياته، وسعيه إلى إصلاحها تشعره بالكفاءة، والرضا عن نفسه وعن الناس. أما إذا كان الخطأ فى حق الله فيكفى تركه، والندم عليه، وعدم العودة إليه، والاجتهاد فى عمل ما يرضى الله الذى يبسط يده بالليل ليتوب مسيء النهار، ويبسط يده بالنهار ليتوب مسيء الليل [٢١] ويبدل سيئات التائب حسنات، وهو الغفور الرحيم [٢٢] .

وقد عظم الإسلام التوبة، ورفع من شأن التوابين وجعل توبتهم عملاً تعبديا يحبه الله، ويفرح به. قال رسول الله ﷺ : **«لله أفرح بتوبة عبده حين يتوب من أحدكم كان على راحلته بأرض فلاه فانفلتت منه، وعليها طعامه وشرابه، فأيس منها فأتى شجرة فاضطجع فى ظلها. وقد يئس من راحلته، فبينما هو كذلك إذا هو بها قائمة عنده، فأخذ بخطامها. ثم قال من شدة الفرح : اللهم أنت عبدى وأنا ربك، أخطأ من شدة الفرح»** [٢٣] وقد جعل الله باب التوبة

---

(٢٠) رواه ابن ماجه .

(٢١) من حديث رواه مسلم.

(٢٢) من تفسير آية ٧٠ من سورة الفرقان.

(٢٣) رواه مسلم .

مفتوحا أمام التائب، مهما تعددت أخطاؤه، وتكررت ذنوبه، ففى كل مرة يفرح الله بتوبة عبده، لأن فيها اعترافاً من التائب بوجود إله غفور. قال رسول الله ﷺ : **«إن عبدا أذنب ذنبا فقال: رب أذنبت ذنبا فاغفر لى، فقال ربه: أعَلِمَ عبدى أن له ربا يغفر الذنب ويأخذ به؟ غفرت لعبدى. ثم مكث ما شاء، ثم أذنب ذنبا. فقال: رب أذنبت آخر فاغفره لى، فقال: أعلم عبدى أن له ربا يغفر الذنب ويأخذ به؟ غفرت لعبدى. ثم مكث ما شاء الله، ثم أذنب ذنبا، فقال: رب أذنبت آخر فاغفره لى، فقال: أعلم عبدى أن له ربا يغفر الذنب ويأخذ به؟ غفرت لعبدى ثلاثا فليعمل ما شاء»** (٢٤) . مادامت توبته فى كل مرة توبة نصوح يقبلها الله.

وتؤثر التوبة تأثيرات نفسية عديدة تسهم فى تنمية الصحة النفسية عند العبد التائب. من أهم هذه الآثار كما يقول ابن القيم (٢٥) الآتى:

(أ) فرح العبد التائب بفرح الله بتوبته .

(ب) إدراك العبد لنعمة التوبة فيشكر الله على هذه النعمة مما يشرح صدره ويزيده إطمئنانا واستقرارا.

(ج) تيقظ العبد ووعيه بالأخطاء ومصادرها من النفس أو الشيطان أو الناس فلا يقع فى الخطأ ثانية. فمن ابتلى بالذنب أو الخطأ صار أعرف الناس به وبأساليب التخلص منها، فيحمى نفسه ويحمى غيره من الوقوع فى الخطأ ثانية.

(د) انشغال العبد التائب بعيوب نفسه عن عيوب الناس، فلا يعتب ولا يتسخط على أحد، ولا يبحث عن عيوب الناس فطوبى لمن شغله عيبه عن عيوب الناس .

(هـ) زيادة قدرة العبد التائب على التسامح مع الناس، لأنه يعرف أن الذنوب والأخطاء لازمة للإنسان. فلا تعظم عنده إساءة الناس إليه، ويقبل أعذارهم ويتسع صدره لهم، ويسأل الله لهم ما يسأله لنفسه.

---

(٢٤) رواه البخارى .

(٢٥) ابن القيم : شمس الدين محمد بن أبى بكر (١٩٩٥) . مفتاح دار السعادة. بيروت: دار الكتب العلمية، ص ٣٠٤ .

تلخيص

تقوم مجاهدة النفس فى عمل الواجبات وترك الانحرافات على معرفة الإنسان بنفسه على حقيقتها، ومعرفته بأهدافه فى الحياة، وقناعته بواجباته التى عليه والتزامه بآدائها.

وتتضمن معرفة الإنسان بنفسه تَبَصُّرَه بما فيها من خير وشر، فيعمل على تنمية الخير وإضعاف الشر، فيقبل على الفضائل ويحبها، ويبتعد عن الرذائل ويمقتها، فصلاح النفس وتزكيتها بإرادة الإنسان وجهوده فى مجاهدتها وترويضها. كما تتضمن معرفة النفس فهم الإنسان لذاته ومعرفته بربه، فيدرك أن ما به من خير وصحة فمن الله ، وما به من شر ووهن فمن نفسه، فيسأل الله أن يعينه على نفسه ويحميه من شرورها.

ووجود هدف للإنسان فى الحياة يجعل لحياته معنى، ولوجوده فيها قيمة، ويحميه من القلق الوجودى أو الفراغ الوجودى. وقد خلق الله الإنسان من أجل عبادته وتعمير الأرض، فمن يؤمن بهذا الهدف ويجعله غايته فى الحياة الدنيا من أجل الفوز بالجنة في الآخرة يجد لحياته معنى وقيمة لا يجدهما غير المؤمن .

وواجبات الإنسان عديدة منها واجباته نحو حفظ حياته وتزكية نفسه، وواجباته نحو أسرته وزوجته وأهله وأصدقائه وجيرانه، وواجباته نحو عمله، وواجباته نحو ربه فى العبادة والعمل بأوامره والابتعاد عن نواهيه .

وتتم مجاهدة النفس فى عمل هذه الواجبات بالإخلاص فى أداء الواجبات ومحاسبة النفس أولاً بأول، ومعالجة الأخطاء بالتوبة والرجوع عنها وتصحيح مسارات النفس حتى تتعود على عمل الواجبات وتبتعد عن الانحرافات .

التطبيقات

يهدف هذا الفصل إلى تعريف القارئ بمجاهدة النفس فى عمل الواجبات وترك الانحرافات والأسس النفسية التى تقوم عليها، والاستفادة من هذه المعرفة فى تنمية الصحة النفسية والوقاية من الانحرافات النفسية. وتتلخص الدروس المستفادة من هذا الفصل فى الآتى:

١ - أن يعرف الإنسان نفسه، ويفهمها على حقيقتها، ويدرك ما فيها من خير وشر، وما فيها من قدرات واستعدادات، فيعمل على تنمية ما فيها من خير ويطفئ ما فيها من شر، ويسيطر على دوافعها وانفعالاتها ومشاعرها، ويوجهها إلى ما ينفعها ويزكيها.

٢ - أن يحسن الظن بنفسه، فيرضى بها ويثق فيها ويطمئن إليها حتى تكون فكرته عن نفسه طيبة، ويكون قادراً على حب الناس والتعاون معهم. فالثقة بالنفس أساس الثقة بالآخرين.

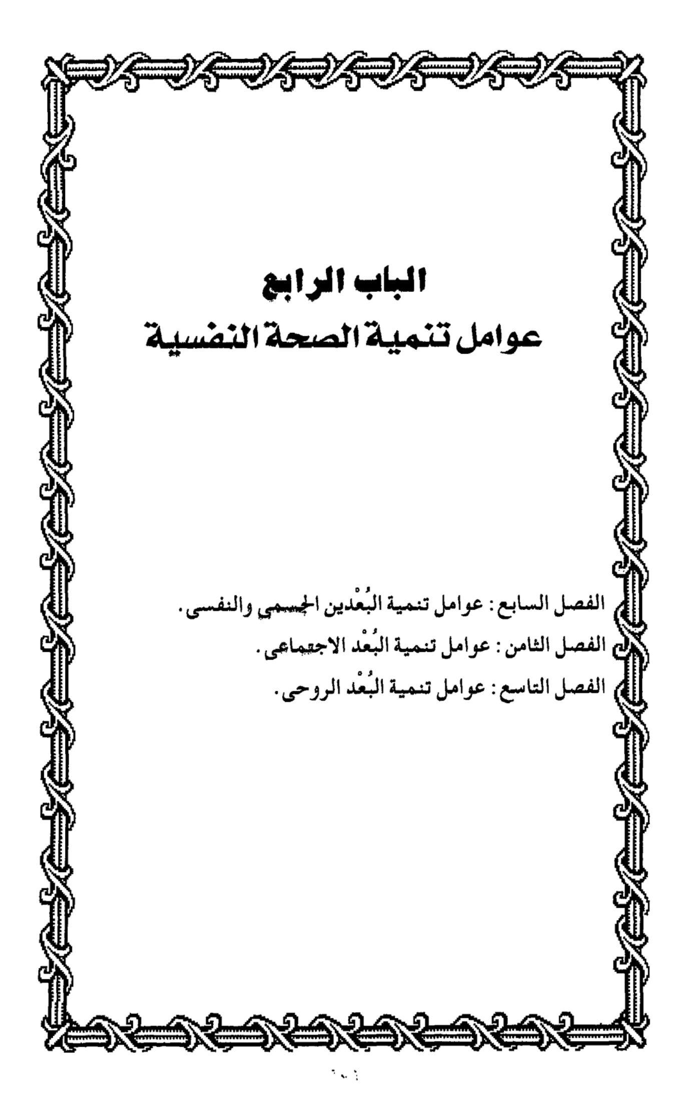
٣ - أن يعرف الإنسان ربه من خلال معرفته بنفسه، فيدرك أن ما به من نعمة فمن الله وما به من سوء فمن نفسه، فيلجأ إلى الله فى حمايته من شر نفسه ومن شر الإنس والجن.

٤ - أن يدرك الإنسان الغاية من وجوده فى الدنيا، وهى عبادة الله وتعمير الأرض، وعليه أن يؤمن بهذه الغاية ويجتهد فى تحقيقها حتى يكون سعيه فى الدنيا من أجل السعادة فى الآخرة، فيجد لحياته معنى وقيمة لا يجدها غير المؤمن .

٥ - أن يجتهد الإنسان فى عمل واجباته نحو نفسه وأسرته والعمل والناس ونحو ربه. فعمل الواجبات عبادة، وهو أساس تعمير الأرض، وبه يشعر الإنسان بالكفاءة والجدارة والقيمة، ويجد الاستحسان والتقدير من الله ومن الناس، ويعيش فى أمن وأمان .

٦ - ويجب أن يخلص الإنسان فى عمل واجباته حتى يتقنها ابتغاء مرضاة الله، وأن يحاسب نفسه أولاً بأول. فإن وجدها تسير فى الطريق الصحيح وتعطى كل ذى حق حقه فيحمد الله ويثابر على ذلك، وإن وجد تقصيراً أو أخطاء اجتهد فى التوبة وعلاج التقصير والأخطاء، فكل ابن آدم خطاء وخير الخطائين التوابون .





الباب الرابع
عوامل تنمية الصحة النفسية

تمهيد الباب الرابع

خلق الله الإنسان بحاجات عديدة تدفعه إلى تحقيق وجوده الإنسانى، فيحفظ نسله، وينمى جسمه، ويزكى نفسه، ويرتبط بالناس، ويعمر الأرض، ويعبد ربه، ويرتقى بالدنيا من حوله، ويعيش فى أمن وسلام، ويستمتع بنعم الله عليه بالطريقة التى أحلها الله له.

وتتطلب السعادة وتنمية الصحة النفسية فى الدنيا أن يحقق الإنسان وجوده الإنسانى فى أفضل صورة من خلال فهمه لحاجاته: الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية، وإشباعها إشباعا متوازنا متكاملا دون إفراط ولا تفريط، وفق منهج الإسلام الذى يجعل إشباعها وسيلة لتحقيق الغاية من خلق الإنسان ووجوده فى هذه الدنيا، فينمو جسميا ونفسيا واجتماعيا وروحيا ويسعد فى الدنيا والآخرة.

وتصنف حاجات الإنسان(١) وفق مجالات الصحة النفسية إلى أربعة أقسام رئيسة هى:

أ- **حاجات جسمية** Physiological needs: وهى حاجات عضوية هدفها حفظ حياة الإنسان واستمرار نوعه. وتشمل الحاجات الفسيولوجية أو العضوية من طعام وشراب وهواء ونشاط ونوم وراحة وإخراج ومأوى ومسكن وجنس وغيرها.

ب- **حاجات نفسية** Psychological needs: وهى حاجات غير عضوية هدفها تزكية النفس وحمايتها من الانحراف. وتشمل حاجات الأمن والانجاز، والاعتماد على النفس، والكفاءة، وحب الاستطلاع وتحقيق الذات وغيرها.

جـ- **حاجات اجتماعية** Social needs: وهى حاجات غير عضوية هدفها ربط الإنسان بالناس وتنمية علاقاته الاجتماعية بهم. وتشمل حاجات أن نُحِب ونُحَب، والاستحسان والتقدير، والتقبل، والانتماء وغيرها.

د- **حاجات روحية** Spiritual needs: وهى حاجات غير عضوية هدفها ربط الإنسان بخالقه من خلال عبادته وتعظيمه وتقديسه واللجوء إليه. وتشمل حاجات: الخوف والرجاء والتوكل والشكر والحمد والصبر والرضا والعفو والتوبة وغيرها.

وسوف نتناول فى هذا الباب بعض حاجات الإنسان فى الدنيا وعلاقتها بتنمية الصحة النفسية فى أبعادها الأربعة: الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، والروحية. فنعرض فى

---

(١) لمزيد من المعلومات عن الحاجات الإنسانية العضوية وغير العضوية يرُجع إلى:

محمد عودة محمد، كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠) الصحة النفسية فى ضوء الإسلام وعلم النفس. الكويت: دار القلم.

الفصل السابع عوامل تنمية البُعْدين: الجسمى والنفسى، وفى الفصل الثامن عوامل تنمية البُعد الاجتماعى، وفى الفصل التاسع عوامل تنمية البعد الروحى. ولا يعنى هذا التقسيم أن هذه الأبعاد مستقلة عن بعضها البعض. فالصحة النفسية كل متكامل من جسم ونفس وروح وارتباط بالناس، وكل بُعْد فيها يؤثر ويتأثر بالأبعاد الثلاثة الأخرى، ولا يمكن الفصل بينها إلا بهدف دراسة علامات الصحة والوهن فى كل مجال أو فى كل بُعد من الأبعاد الأربعة وتحديد عمليات وعوامل تنمية الصحة النفسية وعمليات وعوامل الوهن النفسى، واتخاذ إجراءات التنمية والوقاية والعلاج. وهى إجراءات متداخلة ومترابطة ومتكاملة لا يمكن الفصل بينها.

OOO

الفصل السابع
عوامل تنمية البعدين: الجسمى والنفسى

العلاقة بين النفس والجسم علاقة تأثير متبادل. فالنفس تؤثر على الجسم والجسم يؤثر على النفس، ولا توجد صحة الجسم فى معزل عن صحة النفس ولا صحة النفس فى معزل عن صحة الجسم (Holden, 1992, Sartorus, 1991, Okum,et al, 1934). فالجسم السليم فى العقل السليم والعقل السليم فى الجسم السليم. وقد عبر الإمام ابن القيم عن هذه الحقيقة العلمية فقال – رحمه الله – «القلب يتألم بما يتألم به البدن، ويشفى بما يشفى به البدن. كذلك البدن يتألم بما يتألم به القلب، ويشفى بما يشفى به القلب» (ابن القيم، ١٤٠٣هـ:١٨).

وهذه العلاقة القوية بين النفس والجسم تجعل من الصعب الفصل بين متطلبات كل من الصحة النفسية والصحة الجسمية أى بين متطلبات البُعْد النفسى Psychological dimension ومتطلبات البُعْد الجسمى Physiological dimension لأنها متطلبات واحدة تقريبا. فما ينمى الجسم ينمى النفس، وما يضعف الجسم يضعف النفس. وقد أخذ علماء النفس يدعون إلى سلامة الجسم من أجل تنمية الصحة النفسية وأخذ علماء الطب يدعون إلى تزكية النفس من أجل تنمية الصحة الجسمية، والوقاية من الأمراض وسرعة الشفاء منها.

ويتحقق صلاح النفس وسلامة الجسم عندما يستفيد الإنسان من وقته (الذى هو عمره) فى تنمية نفسه وحفظ جسمه، حتى يقوى على تحقيق الغاية من وجوده فى الدنيا وهى عبادة الله وتعمير الأرض، ويصل إلى السعادة فى الآخرة وهى الفوز بالجنة وذلك هو الفوز العظيم.

وسوف يستفيد الإنسان من وقته أو عمره إذا فهم حاجاته إلى النشاط والراحة، واليقظة والنوم، والعمل والترويح وأشبعها إشباعا متوازنا متكاملا. فيعطى لجسمه حقه ولنفسه حقها دون إفراط ولا تفريط، فيقوى الجسم بصحة النفس، وتنمو النفس وتزكو بصحة الجسم وسلامته.

وقد دعا الرسول ﷺ إلى تحقيق التوازن فى مجالات الحياة فقال لعبد الله بن عمر رضى الله عنهما: «**يا عبد الله ألم أخبر أنك تصوم النهار وتقوم الليل؟** قال: بلى يا رسول الله. **قال**

عليه الصلاة والسلام : «فلا تفعل. صم وأفطر، وقم ونم، فإن لبدنك عليك حقا، ولعينك عليك حقا، ولزوجك عليك حقا. فآت كل ذى حق حقه»[٢].

ونتناول فى هذا الفصل تنمية حاجات النفس والجسم من اليقظة والنوم، ومن العمل والترويح، فنعرض لتأثير النفس على الجسم، وتأثير الجسم على النفس ومطالبهما المشتركة فى النوم والعمل والترويح، ثم نختم الفصل بأنواع الترويح: الرياضية والاجتماعية والثقافية والفنية وعلاقتها بالصحة الجسمية والنفسية.

التأثير بين النفس والجسم

اتفق العلماء والأطباء قديما وحديثا على أن النفس تؤثر على الجسم، والجسم يؤثر على النفس، وأيدت العديد من الدراسات الحديثة هذا التأثير المتبادل بين الجانبين. وتتلخص أهم نتائج هذه الدراسات فى الآتى:

أولا: تأثير النفس على الجسم

أشارت دراسات عديدة إلى أن الأصحاء نفسيا أفضل من الواهنين نفسيا فى الصحة العامة والمناعة الجسمية وطول العمر. حيث كانت متوسطات درجات الأصحاء نفسيا أعلى من متوسطات درجات الواهنين نفسيا على مقاييس الصحة العامة، وكانت متوسطات أعمار الأصحاء نفسيا أطول من متوسطات أعمار الواهنين نفسيا (Berkman, & Syme, 1979; OKun, et al., 1984) وكانت معدلات الإصابة بأمراض السل والربو وآلام المفاصل، والأزمات القلبية وارتفاع ضغط الدم عند المضطربين نفسيا أعلى منها عند الأصحاء نفسيا (Cobb, 1976; Hoberman, 1982).

وتقدم هذه النتائج أدلة قوية على ارتباط المعافاة فى البدن بالصحة النفسية وارتباط اعتلال الجسم وضعفه بالوهن النفسى والانحرافات النفسية. وقد أرجع الباحثون هذه العلاقة إلى تأثير الصحة النفسية فى تنمية المناعة النفسية Psychological immunity التى تعطى الجسم مناعة إضافية Super immunity تسهم فى تنشيط المناعة الجسمية Physical immunity التى تحمى الجسم من الفيروسات والميكروبات والبكتريا والجراثيم، وتعمل على سرعة الشفاء من الأمراض[٣] (Pearsall, 1987).

يضاف إلى هذا أن الأفكار التفاؤلية ومشاعر الرضا والفرح والسرور تُنَشِّط أجهزة الجسم وتُقَوِّيها، وتُحَسِّن وظائفها، وبخاصة فى عمليات فتح الشهية للطعام والهضم والتمثيل

---

(٢) رواه البخارى.

(٣) لمزيد من المعلومات عن المناعة النفسية والمناعة الإضافية يُرجع إلى الفصل الخامس من هذا الكتاب.

الغذائى، والتخلص من الفضلات، وتنظيم عمليات الهدم والبناء فى الجسم والنوم والراحة، والدورة الدموية والتنفس، وغيرها من العمليات التى تسهم فى تقوية الجسم وتنشيط الصحة العامة.

أما الوهن أو الضعف النفسى أو الاضطرابات النفسية أو الانحرافات السلوكية فتثبط المناعة الجسمية، وتضعف قدرتها على مقاومة الأمراض، فتنتقل العدوى إلى الجسم بسهولة، ولا يبرأ من المرض بسرعة. يضاف إلى هذا أن الأفكار التشاؤمية ومشاعر السخط والغضب والحزن والجزع واليأس وغيرها من مشاعر الانهزامية المرتبطة بالوهن النفسى تؤدى إلى خلل فى وظائف أعضاء الجسم بعامة وفى وظائف الجهاز العصبى اللامركزى (السمبتاوى) بخاصة، التى تؤدى بدورها إلى خلل فى إفرازات الغدد الصماء، وأجهزة الدورة الدموية والتنفس والهضم والإخراج والنوم. فيضعف الجسم ويصبح عرضة لأمراض القلب وضغط الدم واضطراب التنفس والسكرى وغيرها من الأمراض المرتبطة بالانفعالات.

ولدى الأطباء فى العصر الحديث قائمة طويلة من الأمراض الجسمية التى ترجع إلى عوامل نفسية، وهى أمراض سيكوسوماتية Psychosomatic diseases لا تشفى بسرعة بالأدوية والعقاقير، وتحتاج إلى العلاج النفسى لتخفيف الضغوط النفسية عند المرضى السيكوسوماتيين من خلال تعديل طريقتهم فى التفكير ومساعدتهم فى السيطرة على انفعالاتهم ومشاعرهم السلبية نحو الحياة، وما فيها من ضغوط نفسية حتى يستعيدوا صحتهم النفسية من أجل المعافاة فى أبدانهم (Holden, 1992)(مرسى، ١٩٩٥). فالصحة النفسية ضرورية للصحة الجسمية لأن الجسم السليم فى العقل السليم.

ثانيا: تأثير الجسم على النفس:

أشرنا فى الفصل الرابع من هذا الكتاب إلى دور المعافاة فى البدن التى عدها الرسول ﷺ من الركائز الأساسية فى الصحة النفسية وتنمية مشاعر الرضا والسعادة فى الدنيا. فقال عليه السلام: **«أربع من أعطيهن فقد أعطى خير الدنيا والآخرة: قلبا شاكرا ولسانا ذاكرا وبدنا على البلاء صابرا وزوجة لا تبغيه حوبا فى نفسها وماله»**(٤) وقال أيضا: **«من بات آمنا فى سربه معافا فى بدنه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها»**(٥).

وقد أيدت دراسات عديدة تأثير الجسم على النفس ففى دراسة على طلبة الجامعة فى الولايات المتحدة الأمريكية تبين أن الطلبة الأصحاء جسميا أفضل فى الصحة النفسية من

(٤) رواه الطبرانى.

(٥) رواه الترمذى.

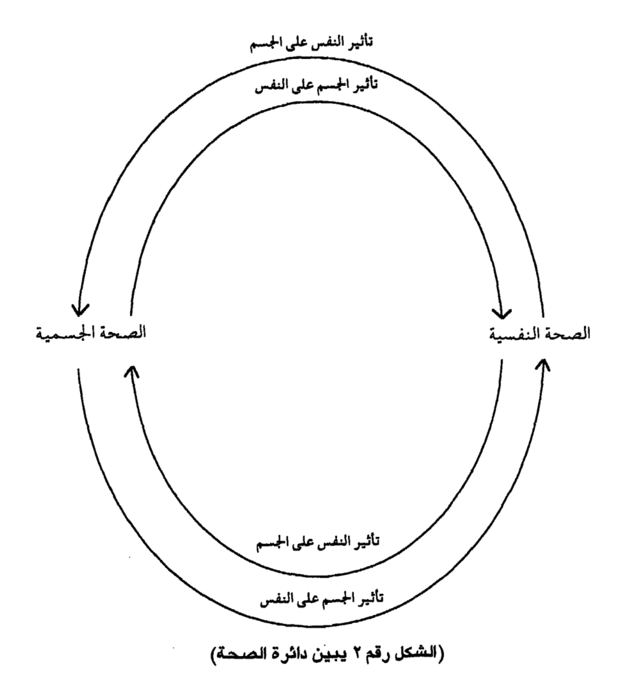
الطلبة الضعاف جسميا والمرضى. فقد كان كثير من الطلبة المتمتعين بصحة جسمية متفائلين راضين عن أنفسهم وعن الناس وعن الحياة الجامعية، ومزاجهم معتدل ومقبلين على الحياة، وعندهم قدرة على تحمل الضغوط، ورغبة فى بذل الجهد، وعلاقاتهم الاجتماعية طيبة بالأساتذة والزملاء (Berkman & Syme, 1979).

أما الطلبة أصحاب العلل الجسمية والضعف العام فقدكان كثير منهم متشائمين ساخطين على الحياة الجامعية، ولديهم انحرافات مزاجية، ولا يثقون فى أنفسهم ولا فى الناس، ولهم مشكلات مع زملائهم وأساتذتهم وتحصيلهم الدراسى ضعيف.

يضاف إلي هذا نتائج الدراسات على ذوى الحاجات الخاصة، والمضطربين نفسيا وعقليا التى أشارت إلى ارتباط العديد من العوامل البيولوجية والفسيولوجية بإعاقة النمو العقلى والاضطراب النفسى والعقلى. فالخلل فى إفرازات الغدة الدرقية مرتبط باضطراب الحالة النفسية، وبإعاقة النمو العقلى عند حالات القصاع أو القزامة، وزيادة الكرموسومات إلى ٤٧ كرموسوما فى خلايا الجسم مرتبط بحالات التخلف العقلى المعروفة بعرض داون أو حالات المنغول (مرسى، ١٩٩٩أ). وزيادة إفرازات الغدة الكظرية مرتبط بالسلوكيات الجانحة والإجرامية (مرسى، ١٩٨٥). وغير ذلك من الدراسات التى أثبتت تأثير الخلل الفسيولوجى والبيولوجى على النمو النفسى والنضوج الاجتماعى والحالة النفسية بشكل عام. فصحة البدن ضرورية لصحة النفس لأن العقل السليم أو النفس الذكية الطيبة فى الجسم السليم.

ثالثا: دائرة الصحة

ونخلص من التأثير المتبادل بين الصحة الجسمية والصحة النفسية إلى أن الإنسان الذى يفهم حاجاته الجسمية والنفسية ويشبعها بالقدر المناسب وفى الوقت المناسب فإنه يعيش فى دائرة الصحة حيث تؤدى الصحة النفسية إلى الصحة الجسمية، التى تؤدى بدورها إلى مزيد من الصحة النفسية، والتى تؤدى هى الأخرى إلى تنمية الصحة الجسمية. وهكذا تسير الدائرة من الصحة فى النفس إلى الصحة فى الجسم ومن الصحة فى الجسم إلى الصحة فى النفس.



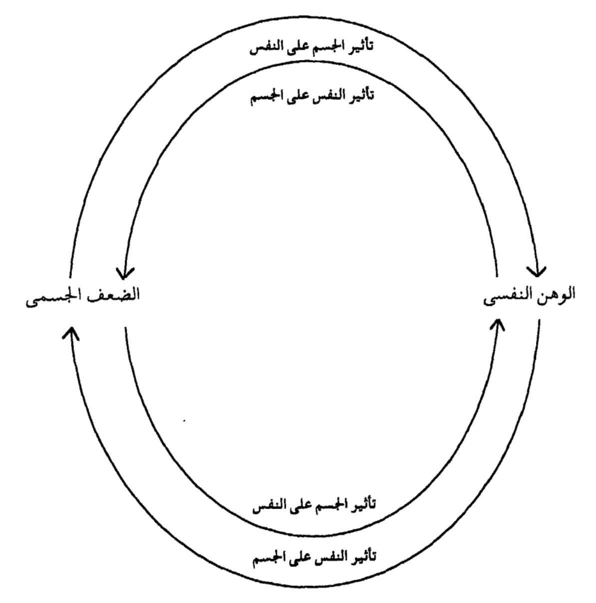
(الشكل رقم ٢ يبين دائرة الصحة)

ونجد فى الشكل السابق أننا إذا أردنا تنمية صحتنا النفسية فيكون من خلال العمل على تقوية أعضاء الجسم وتنشيط وظائفها، وإذا أردنا تنمية صحتنا الجسمية فيكون من خلال العمل على تنشيط أجهزة الأفكار والمشاعر الإيجابية والرضا بالحياة، وتثبيط أجهزة الأفكار والمشاعر السلبية أو ما يسميه الإمام الغزالى تنشيط أجهزة الإلهام (أفكار الخير ومشاعر التفاؤل والرضا والحب وغيرها). وتثبيط أجهزة الوساوس (أفكار الشر ومشاعر اليأس والعجز والغضب والسخط وغيرها) وهذا يتطلب مجاهدة النفس وترويضها حتى يمكن تزكيتهاوتنميتها والسيطرة على انفعالاتها.

رابعا: دائرة الوهن أو الضعف

ونخلص من التأثير المتبادل بين الوهن النفسى والضعف الجسمى إلى أن مَنْ يُفْرِط أو

يُفَرِّط فى حاجات الجسم والنفس فيهمل أو يبالغ فى إشباع أى منها فإنه يقع فى دائرة الوهن النفسى. حيث يؤدى الوهن النفسى إلى الضعف الجسمى الذى يؤدى بدوره إلى زيادة الوهن النفسى والذى يؤدى هو أيضا إلى مزيد من الضعف الجسمى. وهكذا تسير الدائرة من الوهن النفسى إلى الوهن فى الجسم، ومن الوهن الجسمى إلى الوهن فى النفس.



(الشكل رقم ٣ يبين دائرة الوهن أو الضعف)

ونجد فى الشكل السابق أن كسر دائرة الوهن النفسى والخروج منها إلى دائرة الصحة يكون إما بتقوية أعضاء الجسم وتنشيط وظائفها أو بتنشيط أجهزة التفكير والمشاعر الإيجابية، وتثبيط أجهزة التفكير والمشاعر السلبية أو بالعمل فى الناحيتين: الجسمية والنفسية معا. وهذا يتطلب جهدا فى مجاهدة النفس وترويضها حتى تُعَدِّل أفكارها ومشاعرها وتُقْبِل على تقوية الجسم وتنشيط أعضائه من خلال تنظيم حاجات الجسم والنفس إلى النوم واليقظة وإلى العمل والترويح.

الحاجة إلى اليقظة والنوم

يشمل وقت الإنسان أى عمره ساعات يقظته وساعات نومه كل يوم، حيث ينشط فى ساعات اليقظة ويبذل جهده، فتحدث تغيرات نيرولوجية وبيوكيمائية فى أنسجة الجسم وعضلاته، فيشعر بالحاجة إلى الراحة والنوم. فإذا نام وحصل على الراحة عاد إليه اتزانه الداخلى، واسترد طاقاته الجسمية والنفسية، وتجددت حيويته، وشعر بالحاجة إلى اليقظة والنشاط من جديد. وهكذا تستمر حياة الإنسان بين اليقظة والنوم كل يوم.

وقد قسم الله سبحانه وتعالى اليوم إلى نهار لبذل الجهد وطلب الرزق والسعى فى الأرض، وليل للنوم والراحة واستعادة النشاط. قال تعالى: ﴿ وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (٩) وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (١٠) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا (١١) ﴾ [النبأ]. والسبات فى النوم يعنى قطع النشاط والحركة لتحصيل الراحة حتى يتقوى الجسم وينشط من جديد.(٦)

والنوم من الحاجات الفطرية لإشباع الحاجة إلى الراحة واستعادة النشاط، وهى من الحاجات الأساسية فى تنمية الصحةالنفسية والجسمية، والحرمان من إشباعها من عوامل الاضطراب النفسى، واختلال العمليات المعرفية. فقد أشارت الدراسات إلى أن منع الإنسان من النوم لمدة ٥٠ ساعة متتالية يؤدى إلى تدهور فى قدراته العقلية واختلال تآزره الحركى والعضلى، وضعف قدراته على التركيز والانتباه. وفى دراسة على أثر الحرمان المزمن من النوم عند الجنود الأمريكيين فى الحرب الكورية ظهر على الجنود الذين حرموا من النوم لمدة طويلة اضطرابات عقلية كان من الصعب علاجها حتى بعد عودتهم إلى النوم الطبيعى. كما أشارت دراسات أخرى إلى أن الحرمان من النوم لمدة طويلة يؤدى إلى اضطرابات انفعالية حادة، وخلل في الإدراك الحسى ونقص فى موجات ألفا على جهاز رسم المخ الكهربائى EEG وضعف فى الإثارة والتيقظ.

وتختلف الحاجة إلى النوم من شخص إلى آخر وفق السن والحالة الصحية والمزاجية فالأطفال الصغار يحتاجون إلى النوم مددا أطول من الراشدين، والمرضى يحتاجون إلى النوم مدداً أطول من الأصحاء جسميا. وتشير الدراسات إلى أن الإنسان يحتاج عادة إلى النوم يوميا من ١٨ – ٢٠ ساعة فى مرحلة الرضاعة، ومن ١٠– ١٤ ساعة فى مرحلة ما قبل المدرسة، ومن ١٠– ١٢ ساعة فى الابتدائى، و من ٩– ١١ ساعة فى المتوسطة أو الإعدادى، ومن ٧– ١٠ ساعات فى الثانوى، ومن ٦–٩ ساعات فى مرحلة الرشد والشيخوخة (عودة

(٦) لمزيد من المعلومات عن الحاجة إلى النوم يرجع إلى:

محمد عودة وكمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠) **الصحة النفسية فى ضوء الإسلام وعلم النفس**. الكويت: دار القلم.

ومرسى، ٢٠٠٠ : ٨٣).

والتأثير متبادل بين إشباع الحاجة إلى النوم والصحة النفسية. فإشباع الحاجة إلى النوم بالقدر المناسب والوقت المناسب يسهم فى تنمية الصحة النفسية، حيث يساعد النوم على تنشيط أجهزة الأفكار والمشاعر الإيجابية وتثبيط أجهزة الأفكار والمشاعر السلبية. كما أن تمتع الإنسان بالصحة النفسية يجعله ينام بعمق، ويأخذ قسطه من الراحة، ويستعيد نشاطه الجسمي والنفسى. أما الشخص المضطرب نفسيا أو القلق أو الغاضب والساخط فيصاب بالأرق، وينام نوما متقطعا، ولا يحصل على الراحة الكافية ويستيقظ خاملا كسلانا غير قادر على النشاط وبذل الجهد، وتعتل صحته الجسمية والنفسية، وقد يصاب بالأمراض أو يعانى الانحرافات والاضطرابات.

لذا كان من الضرورى أن يحصل الإنسان على القسط المناسب من النوم كل يوم لكى يحافظ على صحته الجسمية والنفسية. وقد دعا الإسلام إلى النوم مبكرا فلا يؤخر الإنسان نومه إلا لضرورة كمذاكرة علم أو محادثة ضيف أو مؤانسة الأهل. وعليه أن يهيئ نفسه للنوم بالاسترخاء والسكينة، والتوجه إلى الله الذى باسمه ينام وباسمه يستيقظ. قال رسول الله ﷺ : «**إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقك الأيمن**»(٧) وقل فى بداية الاضطجاع والنوم «**باسمك اللهم وضعت جنبى وباسمك أرفعه اللهم إن أمسكت نفسى فاغفر لها وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به الصالحين من عبادك**»(٨) وقل عندما تستيقظ أثناء النوم «**لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شىء قدير سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر ولا حول ولاقوة إلا بالله**»(٩) وقل إذا أصبحت «**الحمد لله الذى أحيانا بعد إذ أماتنا وإليه النشور**»(١٠).

الحاجة إلى العمل والترويح

قسمنا حياة الإنسان إلى نوم ويقظة وأشرنا فى الجزء السابق إلى أهمية النوم وتأثيره على الصحة النفسية، ونتناول فى هذا الجزء اليقظة التى فيها نشاط الإنسان فى الحياة الدنيا، والذى ينقسم إلى قسمين رئيسيين هما: العمل والترويح. فالإنسان فى فترة اليقظة التى تمتد عند الراشدين من ١٥ إلى ١٨ ساعة يوميا ينشط فى العمل وبذل الجهد من أجل الكسب والقيام بالواجبات والمسئوليات. ثم يتعب ويحتاج إلى الترويح عن النفس من أجل تخفيف التوترات والضغوط والحصول على الاسترخاء والراحة أثناء اليقظة حتى يبعد عن

---

(٧) حديث متفق عليه.

(٨) رواه البخارى.

(٩) رواه البخارى

(١٠) رواه البخارى.

نفسه الملل والضيق، ويخفف عن جسمه التعب ويعيد إليه الطاقة والحيوية والنشاط من جديد.

وهذا يعنى أن تنظيم وقت الإنسان بين النوم واليقظة، وتنظيم وقته فى اليقظة بين العمل والترويح عن النفس من العوامل الأساسية فى تنمية الصحة للنفس والجسم. فالكثير من مشاكل الصحة النفسية والجسمية مصدرها قلة النوم وزيادة ضغوط العمل وإهمال الترويح عن النفس الذى يؤدى إلى الملل والتوتر والاضطراب النفسى والأمراض السيكوسوماتية، وقد يؤدى إلى الموت الفجائى بسبب الذبحة أو السكتة الدماغية الناتجة عن الإرهاق فى العمل وعدم إعطاء الجسم حقه من الراحة والاسترخاء.

فقد أشارت دراسات عديدة إلى أن ضغوط العمل من أهم عوامل أمراض الشريان التاجى والموت المبكر، وبخاصة عند العاملين فى الوظائف القيادية الذين ينشغلون بمهامهم الوظيفية لساعات طويلة بدون راحة (Argyle, 1989)، أو الذين يعملون تحت ضغط السرعة فى إنجاز العمل، ويلزمون أنفسهم بأعمال كثيرة فى أوقات قصيرة، أو الذين يعملون مع رؤساء متسلطين، أو الذين لا يستطيعون تحقيق التوازن بين مطالب العمل والأسرة مما يجعلهم يشعرون بالإجهاد الذى يجعلهم عرضة للأمراض والتعب (Roche, 1989).

فمن ينغمس فى العمل وفى تحمل المسئوليات وينسى نصيبه من الترويح يجعل نفسه عرضة للأمراض الجسمية والسيكوسوماتية والاضطرابات النفسية (Quarrick, 1989). لذا نهى الإسلام عن تشدد الإنسان مع نفسه وتحميلها فوق ما تطيق حتى فى أمور العبادة، وأمره أن يأخذ من الأمور ما يطيق وأن يروح عن نفسه حتى تستعيد نشاطها وقوتها الجسمية والنفسية. فعندما علم الرسول ﷺ أن عبد الله بن عمر يصوم النهار ويقوم الليل بشكل منتظم نهاه عن ذلك، وأمره بإعطاء جسمه حقه من الراحة. فقال ﷺ: **«يا عبد الله ألم أخبر أنك تصوم النهار وتقوم الليل؟** قال: بلى يا رسول الله. **قال ﷺ: «فلا تفعل: صم وأفطر وقم ونم، فإن لبدنك عليك حقا وإن لعينك عليك حقا وإن لزوجك عليك حقا بحسبك أن تصوم كل شهر ثلاثة أيام فإن لك بكل حسنة عشر أمثالها»**[١١] وعندما علم ﷺ أن سلمان الفارسى جعل أبا ذر الغفارى يقطع مواصلة صيام النهار وقيام الليل تبسم ﷺ وقال لأبى ذر: **«صدق سلمان إن لربك عليك حقا ولنفسك عليك حقا ولأهلك عليك حقا ولضيفك عليك حقا فأعط كل ذى حق حقه»**[١٢].

فالإنسان الجيد يدرك قيمة وقته فى اليقظة والنوم وفى العمل والترويح، ولا يجعل وقته

---

(١١) رواه البخارى.

(١٢) رواه الترمذى.

يمر هباء منثورا، بل يستفيد منه فى النشاط والنوم وفى العمل للدين والدنيا وفى الترويح عن النفس، ويعطى كل ذى حق حقه بما يرضى الله، فيشبع حاجته إلى العمل والنشاط، وحاجته إلى الراحة والترويح، فيصح نفسيا وجسميا، ويسعد فى الدنيا والآخرة. ونتناول فيما يلى هاتين الحاجتين بشىء من التفصيل.

الحاجة إلى العمل والكسب:

عند الإنسان حاجة للإنجاز need for achievement تدفعه إلى العمل والجد والاجتهاد وهى حاجة أساسية لا تقل فى أهميتها عن حاجته إلى الطعام. فكما أن الحرمان من الطعام يضعف الجسم ويؤدى إلى الموت، فكذلك الحرمان من العمل يضعف النفس ويؤدى إلى الوهن والانحراف. وتشير دراسات عديدة إلى ارتباط النجاح فى العمل بالصحة النفسية والجسمية، وارتباط البطالة والسخط على العمل بمشاكل نفسية واجتماعية عديدة أهمها الإدمان والإجرام والأمراض السيكوسوماتية (عودة ومرسى، ٢٠٠٠). من هنا كان تقدير الإسلام للعمل وحثه عليه وتشجيعه على إتقانه. فقال ﷺ: «**إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه**»[١٣]. وأشار إلى حب الله للعبد الذى يعمل ويتكسب فقال: «**إن الله يحب العبد المحترف. ومن كد على عياله كان كالمجاهد فى سبيل الله عز وجل**»[١٤] وقال: «**ما من مسلم يغرس غرسا أو يزرع زرعا فيأكل منه إنسان أو غيره إلا كان له به صدقة**»[١٥].

وتأتى أهمية العمل فى الصحة النفسية – بالإضافة إلى إشباع الحاجة للإنجاز والنجاح والتفوق، والحصول على الثواب من الله عز وجل – من أن العمل نشاط وسيلى يقوم به الإنسان للحصول على حاجاته المعيشية وإعالة أسرته. وفى ذلك يقول رسول الله ﷺ: «**ما أكل أحد طعاما قط خير من أن يأكل من عمل يده. وأن نبى الله داود كان يأكل من عمل يده**»[١٦] وقال ﷺ: «**لأن يأخذ أحدكم أحبله فيأتى بحزمة من الحطب على ظهره فيبيعها فيكف بها وجهه خير له من أن يسأل الناس أعطوه أو منعوه**»[١٧].

ويسهم العمل فى تنمية الثقة بالنفس والرضا عن الذات وعن الحياة والناس من خلال شعور الإنسان بالكفاءة والجدارة، وحصوله على الاستحسان والتقدير والتقبل من الناس

---

(١٣) رواه البيهقى.

(١٤) رواه أحمد.

(١٥) رواه الترمذى.

(١٦) رواه البخارى.

(١٧) رواه البخارى.

(وهى حاجات أساسية عند كل إنسان) . فالعمل الصالح من أهم الأنشطة التى تجعل للإنسان قيمة ومكانة اجتماعية . لذا دعا الإسلام إلى الالتزام بالعمل مدى الحياة ما دام الإنسان قادرا على العمل، فقال رسول الله ﷺ : « **إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فإن استطاع أن يغرسها فليغرسها** »[١٨] .

ويزداد تأثير العمل فى تنمية الصحة النفسية والجسمية، وفى الوقاية من الأمراض والانحرافات كلما كان العامل راغبا فى العمل، راضيا عنه، مستمتعا بأدائه وبالوقت الذى ينشغل فيه بواجباته الوظيفية، التى يجد فيها تحقيق ذاته ويعبر عن نفسه وميوله وينمى قدراته (Epstien, 1993). وهذا يجعل العمل مصدر راحة ومتعة للعامل مهما بذل فيه من جهد ووقت، لأنه يقوم بمسئولياته فى العمل برغبة ورضا، ولا يؤديها على أنها واجبات والتزامات . وفى ذلك يقول الإمام ابن تيمية : « إن الله تعالى شكور يثيب العامل على عمله فى الدنيا حلاوة يجدها فى قلبه وقوة وانشراح وقرة عين . فمن وجد هذه المشاعر فى عمله فعمله طيب ومن لم يجدها فعمله مدخول أى مشكوك فيه » (ابن القيم ١٩٩٦ ب : ٦٦) ويقول الشيخ محمد عبده « من لا يذوق لذة فى العمل لا يذوق طعم الراحة الحقيقية لأن الله لا يضع الراحة فى غير العمل . . إن حب الراحة فى غير العمل يوقع الأغنياء فى تعب لا نهاية له هو تعب البطالة والكسل (عمارة، ١٩٨٨ : ١٤٩) .

ومن عوامل الرضا فى العمل أن يعمل الإنسان فى عمل يحبه ويوافق ميوله واستعداداته وطموحاته، ويجد فيه الاحترام المتبادل من الرؤساء والزملاء، ويشعر فيه بتقدير الذات من خلال تحمل المسئوليات واكتساب الخبرات والمهارات والمعلومات، ويدفعه إلى التقدم والارتقاء، ويحصل على الأجر المناسب والمكافآت المادية والمعنوية، ويطمئن فيه على مستقبله الوظيفى فيعيش فى أمن وأمان .

ويتسع مفهوم العمل ليشمل كل الواجبات التى يلتزم بها الإنسان نحو وظيفته أو دراسته ونحو نفسه وأسرته وأقاربه وأصحابه والناس جميعا، وعليه أن يؤديها بتقبل ونفس راضية، ولا يؤديها وهو ساخط أو متذمر منها، حتى يحمى نفسه من الأمراض والانحرافات النفسية .

أما البطالة فمن أهم عوامل الوهن النفسى والانحرافات النفسية . فقد أشارت الدراسات إلى أن فقدان الوظيفة والبطالة من أهم عوامل الشقاء والتعاسة فى الحياة . فالعامل الذى لا يجد عملا يشعر بالعجز والعوز وعدم الاستقرار النفسى، ويشعر بالدونية والتفاهة

---

(١٨) رواه البخارى .

والاكتئاب، الذى قد يدفعه إلى الانتحار وتعاطى المخدرات، أو يدفعه إلى العمل فى أنشطة غير مشروعة كالسرقة والتخريب والعدوان. فالعلاقة قوية بين البطالة والانحرافات النفسية والسلوكية والتصدع الأسرى والأمراض السيكوسوماتية (أرجايل، ١٩٩٣).

وعدم الرضا عن العمل يشبه البطالة فى إضعاف النفوس والأبدان وفى الانحرافات النفسية والأمراض الجسمية. فقد تبين أن العمال غير الراضين عن أعمالهم يعانون من القلق والاكتئاب وأعراض جسمية عديدة منها آلام فى المعدة والصداع وارتفاع ضغط الدم، وآلام أسفل الظهر، وأمراض الحساسية وغيرها (أرجايل، ١٩٩٣).

ونخلص من مناقشة العلاقة بين العمل والصحة النفسية والجسمية إلى ثلاث قواعد أساسية تحكم هذه العلاقة. هذه القواعد هى:

القاعدة الأولى: « أن يعمل الإنسان ما دام قادرا على العمل، حتى يشعر بقيمته وفاعليته فى الحياة التى خلق من أجل تعميرها. ولا يعنى بلوغ سن الستين أو بلوغ سن المعاش أو التقاعد أن يترك الإنسان العمل وهو قادر عليه، بل يجب أن يستمر فى العمل فى نفس المجال أو فى مجالات أخرى، أو ينشغل فى مسئوليات اجتماعية أو خيرية تشعره بالكفاءة والجدارة والقيمة التى تحمية من الأمراض الجسمية والنفسية فى الشيخوخة ».

القاعدة الثانية: « أن يعمل الإنسان فى عمل يحبه ويرغب فيه، فإذا لم يكن يحبه فعليه أن يجاهد نفسه ويُحَبِبُها فيه حتى ترضى به، وتُقْبل عليه. فالحب بالتحبب، والحلم بالتحلم، والعلم بالتعلم. فإذا لم يستطع الإنسان حب العمل فعليه أن يغيره إلى عمل آخر يحبه قبل أن يضعفه عدم الرضا عن العمل ويؤدى به إلى الأمراض السيكوسوماتية والانحرافات النفسية ».

القاعدة الثالثة: أن يعمل الإنسان بكل طاقاته وقدراته، ولا يحمل نفسه فوق ما تطيق فى العمل، فلا يكلف الله نفساً إلا وسعها. وحتى إذا أجهد نفسه وعمل بالليل والنهار فلن يصيبه إلا ما كتبه الله له من الرزق. ناهيك عن ضغوط العمل وما تسببه من أمراض جسمية ومشاكل نفسية كثيرة. لذا يجب أن نعمل وأمامنا قول الرسول ﷺ «**إن لربك عليك حقا ولبدنك عليك حقا ولأهلك عليك حقا ولضيفك عليك حقا فأعط كل ذى حق حقه**». وقد نصح ﷺ أولئك الذين يرهقون أنفسهم فى العبادة بمواصلة الصيام أو قيام الليل فقال لهم: « **يا أيها الناس خذوا من الأعمال ما تطيقون، فإن الله تعالى لا يمل حتى تملوا. إن أحب الأعمال إلى الله ما دام وإن قل. سددوا وقاربوا واغدوا وروحوا، وشيئا من الدلجة والقصد**

تبلغوا»[١٩].

الحاجة إلى الترويح:

إذا كان العمل أنشطة وسيلية instrumental activities لكسب الرزق وأداء الواجبات التى يقوم بها الإنسان سواء رضى بها أو لم يرضى (Sayer, 1989)، فإن الترويح أنشطة تعبيرية expressive activities يقوم به الإنسان بإرادته واختياره ورضاه ليعبر عن مشاعره وأفكاره واهتماماته وميوله، ويؤديها من أجل الترويح عن النفس والانطلاق والاستمتاع وليس الكسب المادى[٢٠]. فالإنسان فى حاجة إلى العمل للتعب والنصب، وفى حاجة إلى الترويح للمرح والراحة[٢١] والاسترخاء وإبعاد الملل (Winnifrith & Barrett, 1989).

ويطلق بعض الباحثين على الحاجة إلى الترويح need for recreation الحاجة إلى قضاء وقت الفراغ أو الحاجة إلى شغل وقت الفراغ، أى الوقت الذى يفرغ فيه الإنسان من العمل، ويكون عنده من الوقت الحر Free time لكى يعمل ما يريد من أجل المتعة والاسترخاء.

فإذا كان وقت الشغل Work time هو الوقت الذى يكون فيه الإنسان مشغولا بمسئوليات العمل والأكل والنوم والأسرة والحياة. فإن وقت الفراغ Leisure time هو الوقت الذى يكون فيه الإنسان غير مشغول بأموره المعيشية (Winmifrith & Barrett, 1989) أى فارغ من الشغل. فوقت الفراغ كما يقول الراغب الأصفهانى «الفراغ خلاف الشغل» وفرغ فراغا فهو فارغ[٢٢] (السدحان، ٢٠٠٠).

وتختلف أنشطة الترويح (أو أنشطة وقت الفراغ) عن أنشطة الشغل فى أن أنشطة الشغل - كما أشرنا من قبل - أنشطة وسيلية موجهة نحو هدف يسعى الإنسان إلى تحقيقه، ويغلب عليها الكسب المادى والالتزام الوظيفى. أما أنشطة الترويح فهى أنشطة تعبيرية يعملها الإنسان من أجل الاستمتاع والمرح وتنمية الذات، ويؤديها بتلقائية بدون قيود أو ضغوط إلزامية.

---

(١٩) رواه البخارى ومسلم.

(٢٠) قد يتحقق من النشاط الترويحى مكسب مادى لكنه لا يكون هدفا أساسيا للنشاط الذى يُؤَدَّى لذاته وللترويح عن النفس والاسترخاء وليس من أجل الكسب.

(٢١) قد يجتهد الإنسان فى أنشطة الترويح ويتعب فى أدائها ولكنه تعب اختيارى وليس تعبا إلزاميا. فلا يشعر فيه بالإجهاد بقدر ما يشعر فيه بالاستمتاع والترويح عن النفس.

(٢٢) يقصد بالفراغ من الناحية الشرعية: فراغ المؤمن من الانشغال بأمور المعايش الدنيوية المانعة من الاشتغال بأمور الآخرة. قال رسول الله ﷺ: «**نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ**» (رواه البخارى) ومعناه أن من كان صحيحا فى بدنه وغير مشغول فى أمور معاشه ثم لا يستفيد من وقته وصحته فى طاعة الله فهو مغبون (أى مظلوم) أما من يستفيد منهما فى طاعة الله فهو مغبوط.

ولا يقل الترويح عن العمل فى التأثير على الصحة النفسية والجسمية، فقد أشارت الدراسات إلى أن إهمال الترويح له علاقة قوية بالوهن النفسى والضعف الجسمى، إما بسبب استمرار ضغوط العمل والشعور بالملل والتوتر والقلق الذى يرتبط بكثير من الأمراض الجسمية والسيكوسوماتية Soyer 1989) ، أو بسبب ضياع جزء من العمر (وقت الفراغ) بدون فائدة لا فى الشغل ولا فى الترويح، أو تضييع الوقت فى أنشطة غير مقبولة نفسيا واجتماعيا وشرعيا، من أخطرها تعاطى المخدرات والكحول والإجرام والجناح وغيرها. فالفراغ مفسدة كبيرة وبخاصة للشباب الذين لاينشغلون بالخير وتشغلهم أنفسهم بالشر والانحرافات.

أما عندما يحرص الإنسان على الترويح حرصه على العمل، وينجح فى تنظيم وقته بين اليقظة والنوم وبين العمل والراحة والشغل والترويح وبين أمور دينه ودنياه، فسوف يحقق الاعتدال أو الوسطية التى فيها صلاحه وصحته الجسمية والنفسية وحمايته من الأمراض والانحرافات النفسية.

فالترويح أمر مشروع ومطلوب نفسيا وجسميا واجتماعيا وشرعيا لإعانة الإنسان على تخفيف مشاق الحياة وهمومها، وتجديد نشاط الجسم وحيويته، وتزكية النفس وصيانتها، فالنفس تسأم بطول الجد، والقلوب تمل كما تمل الأبدان. ولابد من اللهو والترويح والترفيه المباح (القرضاوى، ١٩٩٤ : ١٩) . فالحاجة إلى الترويح حاجة إنسانية ضرورية للصحة الجسمية والنفسية، دعا الإسلام إلى الاهتمام بها، وحث على الأخذ بنصيب منها، من أجل سلامة الإنسان وصحته وحمايته من المرض والسأم والملل. فقد كان الرسول عليه الصلاة والسلام يُرَوِّح عن نفسه ويشجع أهله وأصحابه على الترويح عن النفس. فعن عائشة رضى الله عنها قالت : « **كنت ألعب بالبنات (العرائس) وكان النبى يأتى بصواحبى يلعبن معى، وكان يقول : ليعلم اليهود أن فى ديننا فسحة ، إنى بعثت بحنفية سمحة**»(٢٣). وكان عليه السلام يدعو إلى الترويح لإزالة الهموم النفسية، فقال عليه السلام : « **ما على أحدكم إذا ألح به همه أن يتقلد قوسه فينفى به همه** »(٢٤) أى يمارس رياضة الرمى بالقوس حتى يزيل همومه،

كما أهتدى الصحابة رضوان الله عليهم بهديه عليه الصلاة والسلام فى الترويح فدعوا إلى الترويح عن النفس لإزالة التعب والسأم والملل، وإدخال الفرح والسرور واستعادة النشاط والحيوية للجسم والنفس. يقول سيدنا على رضى الله عنه : « روحوا القلوب ساعة بعد ساعة، فإن القلب إذا كَلّ عمى »، ويقول ابن مسعود رضى الله عنه : « أريحوا القلوب فإن

---

(٢٣) رواه أحمد.

(٢٤) رواه الطبرانى.

القلب إذا أُكْره عمى » ويقول أبو الدرداء « إنى أستجم لقلبى بالشيء من اللهو ليكون أقوى على الحق ».

وعدَّ ابن القيم رحمه الله الترويح عن النفس من المسئوليات الأساسية فى حياة الإنسان وجعل وقت الترويح من عمارة الوقت أى من الأوقات التى يشغلها الإنسان بما يفيده، فقال: « إن عمارة الوقت تكون بالاشتغال فى جميع الآناء بما يقرب إلى الله أو يعين على ذلك من عمل ومأكل ومشرب ومنكح ومنام وراحة، فإنه متى أخذها الإنسان بنية القوة على ما يحبه الله وتجنب ما يسخطه كانت من عمارة الوقت، وإن كان فيها أتم اللذة أو المتعة فلا تحسب عمارة الوقت بهجر اللذات والطيبات » (من السدحان، ٢٠٠٠ : ٥١).

ويقول الدكتور يوسف القرضاوى: « لا حرج على المسلم أن يمتع نفسه ببعض اللهو المباح أو الترفيه المشروع، على ألا يجور على حق ربه فى العبادة، أو حق عينه فى النوم، أو حق بدنه فى الراحة أو حق أسرته فى الرعاية، أو حق عمله فى الإتقان » (القرضاوى، ١٩٩٤ : ٣١).

فالترويح المفيد فى تنمية الصحة النفسية والجسمية، وفى الوقاية من الأمراض والانحرافات هو الترويح الذى يأتى بعد العمل والفراغ من مسئوليات الحياة، ويكون فى أنشطة مباحة متنوعة ليس فيها مخالفة للشرع أو العرف، ولا تبعد عن العبادات والواجبات الاجتماعية، ولا تكون فى السهر الطويل أو الإجهاد البدنى، وليس فيه ما يؤذى الناس أو الحيوانات أو الطيور، فلا يجوز اللهو والترويح عن النفس بصراع الثيران أو الديوك أو الكلاب وتحريض بعضها على بعض، ولا يجوز الترويح بالمراهنات ولعب الميسر أو المزاح الثقيل الذى فيه سخرية واستهزاء بالناس أوغير ذلك، (القرضاوى ١٩٩٤ والسدحان، ٢٠٠٠).

ويتضمن الترويح المفيد المرح بالمزاح البرىء والحركات الظريفة والمداعبات اللطيفة والنكات المهذبة التى تبعث الانشراح فى الصدور، والابتسامات والضحك. فالمرح ضرورى للصحة النفسية ويُكَوِّن مع التغذية الجيدة والهدوء ثلاثة ركائز هامة للصحة العامة، ويُعده الخبراء غذاء جيدا للجسم والنفس والروح، ويذهبون إلى « كن مرحاً تكن بصحة جيدة » لأن المرح ينشط أجهزة المناعة النفسية والعصبية psychoneuroimmunity .

والضحك وهو أهم مكونات المرح ينشط المناعة الجسمية، ويرفع الروح المعنوية، ويسهم فى تجديد الحيوية والنشاط، ويساعد على الاسترخاء وتخفيف التوترات، ويؤدى إلى التنفس العميق الذى يعده كثير من الأطباء والمرشدين النفسيين دواء جيدا لأمراض جسمية وانحرافات نفسية عديدة، فهو صمام أمان للتوترات ووسيلة جيدة لتدريب العضلات

وتنشيط الغدد. فقد أشارت الدراسات إلى أن الضحك لمدة عشر دقائق يخفف التوتر ويسكن الآلام ويقلل الشعور بالتعب، لأن الضحك يؤدى إلى استرخاء العضلات والأعصاب، وينشط الغدد فى إفراز هرمونات الإندورفين Endorphine Hormons وهرمونات النشاط Energiser Hormones التى تنشط الحيوية فى الجسم وتخفف التعب والتوتر والإجهاد والضيق. يضاف إلى هذا ما يحدثه الضحك والمرح من انشراح ورفع الروح المعنوية التى تجعل الإنسان راضيا عن الحياة متفائلاً قادراً على القيام بالمسئوليات.

وقد شجعت بعض الدول على ممارسة العلاج بالضحك، فأنشأ روبرت هولد Robert Holden أول عيادة للعلاج بالضحك فى بريطانيا سنة ١٩٩١ أسماها Loughter Clinic ونشر كتابا عن العلاج بالضحك سنة ١٩٩٣ بعنوان «الضحك العلاج الأفضل Loughter the best medicine، وتعاقدت معه السلطات الصحية فى بريطانيا على تدريب الأطباء على استخدام مهارات وفنيات العلاج بالضحك فى المستشفيات والعيادات الخاصة (Holden, 1995).

والضحك المفيد للصحة النفسية هو الضحك المنضبط الذى ليس فيه إيذاء لأحد ولا سخرية منه، وليس فيه مبالغة لأن كثرة الضحك تميت القلب كما قال الرسول عليه الصلاة والسلام فى الحديث الذى رواه الترمذى (القرنى، ١٩٩٨).

تخطيط الأنشطة الترويحية

ووقت الفراغ مثل وقت العمل جزء من عمر الإنسان يجب التخطيط لأنشطة الترويح تخطيطا جيدا، وتنظيم مواعيدها وإعداد برامجها، حتى يمكن الاستمتاع بها والاستفادة منها فى تنمية مشاعر الفرح والسرور، وتخفيف مشاعر الملل والتعب، وتجديد الرغبة فى العمل والإنتاج، واستعادة النشاط والحيوية. فالترويح من عوامل الاستفادة من وقت العمل ومن وقت الفراغ من العمل. فالعامل الذى يروح عن نفسه فى وقت الفراغ يزداد نشاطا فى عمله، ويستفيد من عمره كله فلا يضيع منه شيئا فى غير العمل والترويح عن النفس.

يقول رسول الله ﷺ : «**اغتنم خمسا قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك**»[٢٥] والشاهد هنا الفراغ قبل الشغل حيث يدعو الرسول عليه السلام إلى اغتنام وقت الفراغ فى عمل ما يفيدنا فى الدنيا والآخرة، فلا نترك هذا الوقت يضيع هباء لأننا إذا لم نشغل أنفسنا فيه بالحق فسوف تشغلنا هى بالباطل، الذى يقضى على أوقات الشغل والفراغ معاً، فنهلك ونخسر

---

(٢٥) رواه الحاكم.

عـمـرنا كله. فكـم من شـاب أدمن المخـدرات بسـبب الفـراغ وقـضـائه فى جلسـات الأنس والفرفشة، وانقطاعه عن الدراسة أو العمل، حتى ينتهى به الأمر إلى الجنون أو الموت فجأة بجرعة مخدر زائدة، كل ذلك بسبب الفراغ وعدم التخطيط له أو شغل الفراغ بما هو باطل.

وكم من مدير عمل انشغل بعمله ليل نهار وأهمل الترويح عن نفسه، وعاش حياته فى توتر وضغوط العمل، ولم يعط جسمه حقه من الراحة، ولم يمنح نفسه حقها من الاستمتاع والاسترخاء، حتى فاجأته السكتة الدماغية أو الذبحة الصدرية، فعاش مشلولاً أو مات مباشرة. كل ذلك بسبب إهماله فى الترويح عن النفس وجَوْره على وقت الفراغ لصالح وقت العمل وهو يظن أنه يحسن صنعا.

وكم من رجل انشغل بمشاهدة التليفزيون بالساعات بدون حركة ولا نشاط، وأقبل على أكل الحلوى والمكسرات وشرب الشاى والقهوة والمرطبات حتى امتلأ جسمه، وزاد وزنه، وضعفت عضلاته، وضاقت شرايينه، وارتفع ضغط دمه، واضطربت إفرازات غدده. كل ذلك بسبب الفراغ وإهمال المشى وتنشيط الجسم، والانغماس فى الترويح السلبى الذى ليس فيه نشاط ولا حركة، فيغبن نفسه أى يظلمها فى الفراغ كما قال الرسول عليه السلام: **«نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ»**(٢٦) فصاحبنا عنده صحة وفراغ، لكنه ظلم نفسه، فأضاع صحته وأضاع وقت فراغه فيما يؤذيه ولا يفيده.

ويتضح من الأمثلة الثلاثة السابقة ضرورة التخطيط للترويح، وتنويع برامج أنشطة وقت الفراغ بما يحقق لنا الصحة الجسمية والنفسية، ويحمينا من الأمراض ويشرح صدورنا، ويبعد عنا الضيق والملل.

ويجب أن تكون أهداف الأنشطة الترويحية واضحة أمام الإنسان، فالبرغم من أنها أنشطة للمتعة والمرح والتعبير عن النفس وتنمية الفرح والسرور وتخفيف التوترات، فلا بأس من أن تكون وسيلة لتحقيق الكسب المادى أو اكتساب المعلومات أو تنمية المهارات والقدرات والهوايات أو تنشيط الجسم أو تقوية العلاقات الاجتماعية لكن يجب المحافظة على هدفها الأساسى فى المتعة بالنشاط والتعبير عن النفس والاسترخاء، وإدخال الفرح والسرور والمرح.

أنواع أنشطة الترويح

أنشطة الترويح كثيرة يصعب حصرها ولكن يمكن تقسيمها فى ثلاثة أنواع رئيسية هى: الأنشطة الرياضية، والأنشطة الاجتماعية والأنشطة الفنية والثقافية، ونتناول علاقة كل

(٢٦) رواه البخارى.

نوع من هذه الأنشطة بتنمية الصحة النفسية والصحة الجسمية والوقاية من الأمراض والانحرافات والاضطرابات:

أ- الأنشطة الرياضية:

من أهم الأنشطة الترويحية التى تهدف إلى تقوية الجسم وتنشيط الوظائف البيولوجية والفسيولوجية، وتقوية العضلات وتنمية التآزر العضلى والحركى مما يجعل الجسم رشيقا مرنا، مملوءاً بالحيوية والنشاط. وتؤثر الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية من ثلاث نواحى هى:

١ - بذل الجهد فى الرياضة يؤدى إلى إطلاق مادة الإندورفين Endorphine فى الموصلات العصبية neurotransmitters ، وعند الانتهاء من الرياضة يتوقف إطلاق هذه المادة ويقل وجودها فى الموصلات فيشعر الإنسان بالاسترخاء بعد الرياضة فى المشى أو الجرى أو السباحة وغيرها من الأنشطة التى يبذل فيها جهداً بدنيا. كما تُؤدى مشاعر الاسترخاء بَعْد ممارسة الرياضة إلى تخفيف مشاعر القلق والتوتر عند كثير من الناس (Argyle, 1989).

٢ - تنعكس تقوية الجسم وتنشيط وظائفه فى الرياضة على الصحة النفسية من خلال شعور الإنسان بالرشاقة والحيوية الجسمية. وهذا الشعور يرفع معنويات الإنسان، وينمى ثقته بنفسه وبقدراته، وبصحته العامة. فالعقل السليم فى الجسم السليم.

٣ - مشاعر النجاح فى ممارسة الرياضة مشاعر طيبة تسهم فى تنمية مفهوم الذات الطيب من خلال شعور الإنسان بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات، والرضا عن النفس. وهذه المشاعر تسهم فى تنمية الصحة النفسية.

وقد أبدت الدراسات فى الطب والطب الرياضى العلاقة القوية بين ممارسة الرياضة والصحة الجسمية فأشارت دراسات عديدة إلى أن ممارسة الرياضة تسهم فى تحسين الصحة العامة وتخفض نسب السكر والكلوسترول وحامض اليوريك، وتساعد فى الوقاية من أمراض القلب والسمنة وضغط الدم والتهاب المفاصل وأمراض الدورة الدموية، وأمراض التنفس (Americon Academy, 1984).

كما أيدت الدراسات فى علم النفس وعلم النفس الرياضى علاقة ممارسة الرياضة بالصحة النفسية والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة. فقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة أفضل من أقرانهم الذين لا يمارسونها فى الصحة

النفسية والشعور بالسعادة والرضا بالحياة (Coluin & Block, 1994) . واستنتج الباحثون من ذلك أن ممارسة الرياضة تنمى الصحة النفسية، وتقوى مشاعر السعادة والرضا بالحياة (Gouvin & Spence 1996) . وقد أيدت دراسات عديدة هذا الاستنتاج ، من هذه الدراسات دراسة بوزيون وزملائه التى أشارت نتائجها إلى أن المواظبة على ممارسة الرياضة ينمى تقدير الذات والشعور بالكفاءة والتفاؤل (Bozoian, et ol., 1994) ودراسة ماك أولى التى أشارت إلى أن ممارسة التدريبات الرياضية بانتظام تسهم فى تنمية الأفكار والمشاعر الإيجابية منها الرضا والتسامح والفرح والسرور والمرح والابتهاج (Mcauley1994) .

كما أشارت دراسات أخرى إلى أن ممارسة المشى الرشيق (الذى يشبه المشية العسكرية) أو التدريبات الرياضية من ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة يوميا ولمدة من ١٥ إلى ٢٠ أسبوعاً يساعد فى تخفيف التوتر والقلق والاكتئاب (Petruzzello et ol. 1991 , Mortinsen & Stephens 1994, Gouvin & Spence 1994).

وقام رجيسكى وزملاؤه بدراستين أشارت نتائج إحداهما إلى أن الذين يمارسون الرياضة أفضل من الذين لا يمارسونها فى تحمل الإحباطات والضغوط النفسية والاجتماعية، والتعامل مع الأزمات، وأرجع الباحثون هذه النتائج إلى أن ممارسة الرياضة.بانتظام يقوى الصحة العامة وينشط الجسم، مما يرفع الروح المعنوية وينشط الأفكار التفاؤلية والمشاعر الإيجابية، التى تقوى المناعة النفسية لتحمل الإحباط والضغوط (Regeski, et ol, 1992) وأيدت نتائج الدراسة الثانية هذا التفسير حيث وجد الباحثون أن مشاعر السعادة والرضا عن الحياة عند الأشخاص الأصحاء جسميا أفضل منها عند أقرانهم غير الأصحاء وأن الأصحاء جسميا يمارسون التدريبات الرياضية وغير الأصحاء لا يمارسونها (Rejeski, et al, 1992) .

وقد أدرك كثير من الأطباء والمعالجين النفسيين أهمية التدريبات الرياضية فى تنمية الصحة الجسمية والنفسية ، واتجهوا إلى وصف المشى والجرى، وممارسة الرياضات الخفيفة للمساعدة فى علاج كثير من الأمراض الجسمية، وتخفيف مشاعر التوتر والقلق والاكتئاب وتحويل الأفكار التشاؤمية إلى افكار تفاؤلية، وتحويل المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية. ففى دراسة على الأطباء بكندا والولايات المتحدة الأمريكية وُجِد أن أكثر من ٦٠٪ من الأطباء يصفون ممارسة الرياضة لتنمية الرضا عن الحياة، وتخفيف مشاعر التوتر والقلق والاكتئاب عند المرضى، وقد أشار ٥٠٪ من هؤلاء المرضى إلى أنهم استفادوا من التمرينات الرياضية، وتحسنت صحتهم الجسمية والنفسية، وكانت النسبة عند النساء أعلى منها عند الرجال، وعند كبار السن أعلى منها عند الشباب (Campell, 1992) ، وفى دراسة أخرى

على طلبة الجامعات الأمريكية تبين أن نسبة كبيرة منهم يمارسون الرياضة عندما يشعرون بالتوتر والقلق والاكتئاب، ويجدون فيها فائدة كبيرة فى تغيير حالتهم النفسية من الضيق إلى الارتياح والرضا بالحياة (Thoyer, et al, 1994).

ونخلص من هذه النتائج إلى دعوة كل إنسان إلى أن يجعل لنفسه وقتا للترويح عن نفسه فى ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل منتظم، فيمشى مشية عسكرية لمدة لا تقل عن نصف ساعة يوميا أو يوما بعد يوم، أو يمارس التمرينات الرياضية فى الجرى أو القفز أو الشد أو الدفع أو السباحة والغطس أو كمال الأجسام أو حمل الأثقال أو رمى الجلة أو الرمى بالسهام أو ركوب الخيل أو الدراجات الهوائية أو الألعاب الرياضية الجماعية فى المباريات أو المسابقات أو الألعاب الشعبية، وغيرها من الألعاب التى فيها نشاط وحركة جسمية من أجل الرشاقة والصحة النفسية والجسمية.

وعلى الإنسان أن يواظب على ممارسة الرياضة لا من أجل علاج الأمراض وتخفيف التوتر النفسى، ولا من أجل الوقاية من الأمراض والتوترات ولكن من أجل رشاقة الجسم، وزيادته نشاطا وحيوية، ومن أجل الاستمتاع بها ورفع معنوياته النفسية، وعليه أن يمارس الرياضة الخفيفة ويبتعد عن الرياضات العنيفة خاصة كلما تقدم به السن، وأفضل هذه الرياضات وأخفها رياضة المشى التى فيها الخير الكثير وبخاصة لكبار السن.

وعلى الإنسان أن يجعل له نظاما فى ممارسة الرياضة، فيبدأ بتمرينات الإحماء والتسخين، ثم يمارس التدريبات ويبذل الجهد بالقدر المناسب لقدراته واستعداداته، ثم يخفض جهده تدريجيا فى نهاية التدريب حتى يهدأ الجسم (Epstien, 1992).

وقد حث الإسلام على ممارسة الرياضة بأشكالها المختلفة، وشجع على الانتظام فى ممارستها من أجل بناء الأجسام القوية والإرادة الشجاعة والنفوس القادرة على التحمل ومواجهة مطالب الحياة، فقد روى أن الرسول عليه الصلاة والسلام كان يحافظ على المشى الرشيق وهو مَشْى أولى العزم. يقول أبو هريرة إن الرسول عليه السلام إذا مشى يتقلع، أى يرتفع عن الأرض بجملته، ويقول أيضا «**ما رأيت أحدا أسرع فى مشيته من رسول الله كأنما الأرض تطوى له، وإنا لنجهد أنفسنا وأنه لغير مكترث**»(٢٧) أى يمشى ولا يشعر بالتعب.

وكان الرسول عليه الصلاة والسلام يسابق ويصارع ويشجع الصحابة على ممارسة الرياضة فى أوقات الراحة، قالت السيدة عائشة رضى الله عنها: «**سابقنى رسول الله ﷺ فسبقته، فلبثت حتى إذا أرهقنى اللحم** (أى زاد وزنها) **سابقنى فسبقنى ، فقال عليه السلام**

---

(٢٧) رواه الطبرانى.

هذه بتلك»[٢٨]. وصارع النبى رجلا كان يسمى ركانه معروفاً بقوته، فصرعه عدة مرات (القرضاوى، ١٩٨٣).

وشجع الرسول على اللعب فى أوقات الراحة فقال: «**الهوا والعبوا فإنى أكره أن يرى فى دينكم غلظة**»[٢٩]. وحث عليه الصلاة السلام على ممارسة بعض الرياضات فقال: «**كل شىء ليس فيه ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربعة خصال: مشى الرجل بين الغرضى** (أى الجرى) **وتأديبه لفرسه، وملاعبته لأهله وتعلمه السباحة**»[٣٠] (عبيد، ١٩٨٩ : ١٠٤).

ودعا الصحابة إلى ممارسة الرياضة وتعويد الأبناء على ممارستها لما لها من تأثير قوى على بناء الأجسام وتزكية النفوس، فكتب عمر بن الخطاب إلى الولاة فى الأمصار «علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل» وفى رواية أخرى «علموا أولادكم العوم والرماية ومروهم ليثبوا على الخيل وثبا» (عبيد ، ١٩٨٩ : ١٠٥).

ب - الترويح الاجتماعى:

وهو الشكل الثانى من أنشطة الترويح، ويقصد به أن يمضى الإنسان أوقات فراغه من العمل والمسئوليات فى أنشطة مع الأهل أو الأصدقاء أو الزملاء أو الجيران، بهدف المرح والترويح عن النفس وإدخال الفرح والسرور عليها، وتخفيف مشاعر التوتر والقلق من ضغوط العمل ومسئوليات الحياة. وتشمل الأنشطة الاجتماعية الترويحية الزيارات، وحضور حفلات السمر والولائم والرحلات الترفيهية، والذهاب إلى الأندية والجلوس مع الأهل فى البيت وغيرها من الأنشطة التى يمارسها الإنسان مع الآخرين بهدف المرح وقضاء وقت الفراغ فى الألعاب الجماعية، أو تبادل الأحاديث الودية أو الحكايات المسلية أو شكوى الهموم والمشاكل أو طلب النصيحة والمشورة أو التسلية والفرفشة. (Qourrick, 1989).

وتسهم الأنشطة الاجتماعية الترويحية فى تنمية الصحة النفسية من خمسة جوانب نلخصها فى الآتى:

١ - تخفيف مشاعر القلق والتوتر من خلال إدراك الإنسان مشاركة الأهل والأصدقاء له فى همومه ومشاكله ومواساتهم له فى المصائب. وقد تقل هموم الإنسان ويذهب عنه متاعب العمل من مجرد حكايتها، والتعبير عنها للناس الذين يحبهم ويحبونه.

٢ - الوصول إلى حلول لكثير من المشاكل من مناقشتها مع الآخرين بشكل غير رسمى.

---

(٢٨) رواه أحمد .

(٢٩) رواه البزارى.

(٣٠) رواه المنياوى فى فيض القدير.

فقد يزداد الإنسان تَبصراً بمشاكله أثناء المناقشة أو يصل إلى الحل من نصيحة أو فكرة يطرحها أحد الأصدقاء.

٣ - الانطلاق والتلقائية والمزاح والضحك فى الأنشطة الاجتماعية يجعلها مصدر فرح وسرور لكل مَنْ يشاركون فيها، حيث يتبادل المجتمعون الضحك والنكات والمداعبات التى تجعلهم سعداء بالوقت الذى يقضونه سويا.

٤ - تنمية علاقات الصداقة والمودة والمحبة بين الناس حيث تزداد مشاعر القرب النفسى فيما بينهم، ويزداد إحساس كل منهم بمساندة الآخرين له، فيشعر بالرضا عن نفسه والناس والحياة.

٥ - مساعدة الإنسان على تنمية مهاراته الاجتماعية Social skills من خلال الاقتداء بالآخرين فى التعبير والإنصات وتعلم آداب الحديث، وتكوين العلاقات الاجتماعية، وآداب التعامل مع الناس ومتطلبات العادات والتقاليد. وتنمية هذه المهارات من أهم مكونات الشخصية الناضجة التى تستطيع التعامل مع الناس معاملة حسنة.

ويتفق الإسلام وعلم النفس الحديث على أهمية الترويح الاجتماعى فى تنمية الصحة النفسية وفى الوقاية من الانحرافات النفسية. فقد دعا الإسلام إلى التزاور ومخالطة الناس وتبادل النصائح، وإدخال الفرح والسرور على الناس، حيث كان الرسول يحب الفرح والسرور وما يجلبهما، ويكره الحزن وما يدفع إليه، ويستعيذ بالله من شر الحزن فقال عليه السلام: «**اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزن**»(٣١).

وشجع عليه الصلاة والسلام على مخالطة المسلم لإخوانه فقال: «**المسلم الذى يخالط الناس ويصبر على أذاهم خير من المسلم الذى لا يخالط الناس ولا يتحمل أذاهم**»(٣٢) وقال أيضاً: «**أحب الناس إلى الله تعالى أنفعهم للناس وأحب الأعمال إلى الله عز وجل سرور تدخله على المسلم أو تكشف عنه كربة أو تقضى عنه دينا أو تطرد عنه جوعا. ولأن تمشى مع أخيك فى حاجة أحب إلىّ من أن تعتكف فى مسجدى هذا شهرا**»(٣٣).

وحث الإسلام على تبادل الزيارات، ولقاءات المودة والمحبة. ففى الحديث القدسى قال تعالى: «**حقت محبتى فى المتحابين فىّ، وحقت محبتى فى المتواصلين فىّ، وحقت محبتى فى**

(٣١) رواه أبو داود.

(٣٢) رواه البخارى.

(٣٣) من حديث متفق عليه.

المتزاورين فىَّ، وحقت محبتى فى المتباذلين فىَّ، المتحابون فىَّ على منابر من نور يغبطهم بمكانتهم النبيون والصديقون والشهداء»(٣٤).

ووجد المعالجون النفسيون أن ممارسة الأنشطة الاجتماعية الترويحية فى الزيارات والرحلات والحفلات ولقاءات المرح تساعد فى تخفيف حالات التوتر والقلق والاكتئاب، وأرجعوا ذلك إلى ما يجده الإنسان فى الترويح الاجتماعى من تعبير عن نفسه وهمومه ومشاكله فى الحديث أو اللعب مع الناس (Quorrick, 1989). ففى الترويح الاجتماعى تنمو العلاقات الاجتماعية، ويجد الإنسان مَنْ يسمعه ويشاركه همومه ومشاكله مما يخفف عنه مشاعر التوتر والقلق والاكتئاب.

ويقوم أسلوب روجرز فى الإرشاد والعلاج النفسى (المتمركز حول العميل) على أساس أن يجد الإنسان من يسمعه ويشاركه همومه، ويرتبط به بعلاقات صداقة ومودة، تشعره بالأمن وتنمى ثقته بنفسه وبالناس. كما اهتمت جمعيات العلاج النفسى فى أمريكا بأنشطة الترويح الاجتماعى من أجل تنمية العلاقات الاجتماعية، وتوفير الفرص أمام الناسّ للتعبير عن أنفسهم، وتخفيف همومهم ومشاكلهم، فدعا المعالجون النفسيون إلى التزاور وتبادل الهدايا، وحضور الحفلات والرحلات الجماعية من أجل الترويح عن النفس فى التفاعل الاجتماعى مع الناس.

ويسهم الترويح الاجتماعى فى تنمية الصحة النفسية وفى الوقاية من الانحرافات النفسية إذا كان المشاركون فيه من الصالحين الجادين فى الحياة، الملتزمين بالدين والأخلاق الفاضلة، وكانت الأنشطة التى يمارسونها مباحة ومقبولة اجتماعيا، ولا تشغلهم عن مسئولياتهم فى العمل وواجبات الحياة الأخرى.

لذا يجب أن يحرص الإنسان على أن يكون ترويحه الاجتماعى مع أشخاص معروفين بالصلاح، حتى يستفيد من صلاحهم، ويقتدى بهم، ويجد عندهم المشورة والمساندة والتشجيع على عمل الفضائل والابتعاد عن الرذائل. فقد قال الرسول ﷺ: **«المرء على دين خليلة فلينظر أحدكم من يخالل»**(٣٥) وقال أيضا: **«إنما مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسلك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك وإما أن تبتاع منه وإما أن تجد منه ريحا طيبا. ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد منه ريحا خبيثة»**(٣٦).

---

(٣٤) حديث متفق عليه.

(٣٥) حديث متفق عليه.

(٣٦) رواه البخارى.

فمخالطة رفاق السوء تُضعف النفوس، وتُشجع على الانحرافات، وتجعل سمعة الإنسان بين الناس سيئة . فالدراسات فى علم النفس الجنائى وعلم الإجرام وعلم الاجتماع تشير إلى أن كثيرا من الناس يتعلمون الجناح والإجرام، ويتعاطون المخدرات والكحوليات فى لقاءات رفاق السوء وفى التفاعل معهم (مرسى ، ١٩٨٥) .

كما أن ممارسة الأنشطة الاجتماعية المباحة والمقبولة اجتماعيا تقوى مشاعر المودة والمحبة بين الناس، وتخفف مشاعر التوتر والقلق والاكتئاب، ويجد فيها الإنسان الإشباع لحاجاته إلى أن يُحِب ويُحَب والاستحسان والتقدير والانتماء والشعور بالكفاءة، والتقبل من الناس.

ولا بأس أن يتفكه الإنسان ويمزح مع زملائه بما يشرح صدره ولا حرج عليه أن يروح عن نفسه ونفوس أصحابه بلهو مباح، فيه احترام للأخلاق العامة والتزام بشرع الله، فقد كان رسول الله كثير المزاح والتبسم والضحك لكنه كان لا يقول إلا حقا، قال عليه الصلاة والسلام: « **إنى لأمزح ولا أقول إلا حقا** » وقال أبو هريرة: « ضحك رسول الله ﷺ حتى بدت نواجذه (أى أنيابه) .

وكان أصحاب النبى عليه الصلاة والسلام يمزحون ويضحكون ويلعبون ويتندرون لتمكين القلوب من الراحة واللهو البرىء (القرضاوى، ١٩٧٨) .

ومن الترويح الاجتماعى المباح مداعبة الأهل وملاعبتهم ومسامرتهم والحديث معهم بالكلام الطيب، ومشاركتهم فى الأعمال المنزلية، بهدف إدخال الفرح والسرور وتخفيف همومهم، فلا يكون الترويح الاجتماعى مع الأصدقاء والزملاء وإهمال الترويح مع الأهل والأولاد والآباء والأحفاد. فقد عَدَّ رسول الله ﷺ مداعبة الرجل لأهله من اللهو المباح، الذى يدعو إليه الإسلام، فقال عليه الصلاة والسلام: « **كل شىء ليس من ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربعة خصال : مشى الرجل بين الغرضين، وتأديبه لفرسه، وملاعبته لأهله، وتعلمه السباحة** » .

وعندما سئلت السيدة عائشة عما كان النبى يصنع إذا خلا بأهل بيته؟ رضوان الله عليهم جميعا قالت : كان أبر الناس وأكرم الناس، بساماً ضحاكاً » وقالت أيضا : « كان يخيط ثوبه ويخصف نعاله ويصنع ما يصنعه الرجل فى أهله »[٣٧] .

---

(٣٧) ذكره المنياوى فى فيض القدير ونقلناه عن الشيخ منصور الرفاعى عبيد (١٩٨٩) . **الإسلام وصحة الإنسان**، القاهرة : المجلس الأعلى للشئون الإسلامية .

ومن الترويح الاجتماعى المباح التطوع فى الجمعيات الخيرية فى مساعدة الفقراء والمرضى والضعاف، وذوى الحاجات الخاصة وكبار السن، فالعمل فى مساعدة هذه الفئات يسهم فى تنمية الرضا عن الذات، وفى الشعور بالكفاءة والجدارة (Epstien, 1993)، فقدحث الإسلام على هذا النوع من الترويح. فقال رسول الله ﷺ : **«ومن مشى مع أخيه فى حاجته حتى تُهيأ له أثبت الله قدميه يوم تزول الأقدام»**(٣٨). وقال عليه الصلاة والسلام : **«ما من رجل يعود مريضا ممسيا إلا وخرج معه سبعون ألف ملك يستغفرون له حتى يصبح ومن أتاه مصبحا خرج معه سبعون ألف ملك يستغفرون له حتى يمسى»**(٣٩).

أما الترويح الاجتماعى الذى فيه إيذاء للناس بالقول أو الفعل كما يحدث عندما يلتقى الأصدقاء يضحكون بالصراخ ويمزحون بالسباب واللعان، ويتفكهون بالاستهزاء والسخرية من بعضهم البعض أو من الناس، أو يلهون بألعاب الميسر وتعاطى المخدرات والكحوليات، أو يخوضون فى أعراض الناس بالنميمة والهمز واللمز، فهذا الترويح يفسد النفوس ويضعف العلاقات الاجتماعية، ويولد الهموم والانحرافات. فكم من صديق افترق عن صديقه بسبب البذاءة فى الألفاظ، وكم من مزاح بالسباب تحول إلى شجار وتشابك بالأيدى ومساءلة فى المخافر والمحاكم، وكم من جريمة ارتكبت فى جلسات اللهو والقمار وتعاطى المخدرات.

جـ - الأنشطة الترويحية الثقافية والفنية

ويقصد بها أن يقضى الإنسان أوقات فراغه من العمل والمسئوليات فى أنشطة ثقافية أو فنية يؤديها من أجل المتعة والترويح عن النفس، وتنمية الميول وإشباع الهوايات وزيادة المعلومات، وتوسيع المدارك والعقول، واكتساب الخبرات والمهارات، وأداء النوافل فى العبادات.

وتشمل الأنشطة الترويحية الثقافية حضور المحاضرات والندوات والرحلات الثقافية وزيارة المتاحف والمناطق الأثرية، والمشى إلى المساجد، ودور العبادة، والتعرف غلى عادات الشعوب وتقاليدهم وثقافاتهم. وقد تجمع الرحلات بين الترويح الثقافى والاجتماعى عندما تكون رحلات جماعية، يتم فيها التعارف وتكوين العلاقات الاجتماعية، ويحدث فيها تفريغ الهموم وتخفيف التوترات، وإشباع الحاجات الاجتماعية والنفسية، وبخاصة الحاجات إلى الأمن والعلم والمعرفة وحب الاستطلاع والشعور بالكفاءة والاستحسان والتقدير والانتماء وغيرها، مما يجعل فى الرحلات الثقافية فوائد كثيرة تنمى الصحة النفسية والجسمية، وتحمى الإنسان من الانحرافات والأمراض.

---

(٣٨) من حديث متفق عليه.

(٣٩) رواه البخارى.

ومن الأنشطة الترويحية الثقافية القراءة والإطلاع على الكتب والمجلات العلمية والثقافية والسياسية والدينية، التى توسع مدارك الإنسان، وتزيده معرفة بمجتمعه وعصره ودينه. فالقراءة فى أوقات الفراغ من أجل المتعة، والتثقيف من أهم عوامل الشعور بالكفاءة والجدارة، وتنمية مفهوم الذات الطيب، والحصول على الاستحسان والتقدير من الناس، وإشباع الرغبة فى التعلم وحب الاستطلاع، وتحقيق الذات فى أنشطة تزكى النفوس وتحمى من الانحرافات.

كما أن انشغال الإنسان بالكتابة فى أوقات فراغه يسهم فى التعبير عن نفسه وانفعالاته وهمومه، ويخفف توتراته، فيشعر بالاسترخاء والراحة. وتختلف الموضوعات التى يكتب فيها الإنسان وفق هواياته وميوله، فقد يكتب مذكراته أو يومياته، أو يكتب فى الأدب والفنون والثقافة أو فى العلوم وغيرها من الموضوعات التى يجدها مهمة، وتشبع ميوله وفضوله، ويجد فى الكتابة فيها ما يمتعه ويشرح صدره.

أما الأنشطة الترويحية الفنية فتشمل الموسيقى والرسم والنحت والزراعة، وتنسيق الزهور وتربية الدواجن والحيوانات والنحل وغيرها. فوجود هواية للإنسان ينشغل فيها فى أوقات فراغه من العمل والمسئوليات، ويعملها من أجل المتعة والاسترخاء، وليس من أجل الواجب والالتزامات تصبح هذه الأنشطة من عوامل الترويح وتجديد النشاط والحيوية وإبعاد الملل وتخفيف التوترات.

التلخيص

النفس والجسم بُعْدان فى الصحة النفسية متداخلان ومتكاملان، وكل منهما يؤثر على الآخر، ومطالب الصحة فيهما واحدة خاصة ما يتعلق بالحاجة إلى النوم واليقظة والحاجة إلى العمل والترويح.

فالنوم من الحاجات الفطرية التى تهدف إلى الراحة واستعادة النشاط والحيوية فى النفس والجسم. وتختلف حاجة الإنسان إلى النوم وفق عمره وصحته العامة وحالته النفسية.

أما الحاجة إلى اليقظة فهى حاجة فطرية أيضا تعقب الحاجة إلى النوم، فعندما يشبع الإنسان حاجته إلى النوم تنشط حاجته إلى اليقظة التى يمارس فيها إنجازاته، وأنشطته المختلفة حتى يتعب وتظهر حاجته إلى النوم من جديد.

وتنشأ عند الإنسان فى اليقظة حاجتين أساسيتين هما: الحاجة للعمل والإنجاز، والحاجة إلى الترويح عن النفس. وهذا يعنى أن عمر الإنسان موزع فى إشباع ثلاث حاجات أساسية

هى : الحاجة إلى النوم والراحة ، والحاجة إلى العمل والإنجاز، والحاجة للترويح عن النفس، فإذا فهم الإنسان هذه الحاجات وأشبعها إشباعاً متوازنا نمت صحته النفسية، وحمى نفسه من الأمراض والانحرافات وسَعِدَ بحياته الدنيوية.

فالإنسان فى حاجة إلى النوم من أجل الراحة، وفى حاجة إلى العمل والإنجاز من أجل النجاح والتفوق وتحقيق الذات والإحساس بالمسئولية، وكسب الرزق والاعتماد على النفس، وإعالة الأهل وتعمير الأرض وعبادة الله، وفى حاجة إلى الترويح عن النفس فى أنشطة ممتعة يرغب فيها لذاتها حتى يبعد عن نفسه الملل والتعب ويستعيد نشاطه وحيويته.

ويهمل بعض الناس فى تنظيم هذه الحاجات، فيجورون على ساعات النوم لصالح اليقظة فتضعف أبدانهم وتضطرب نفوسهم وتنحرف سلوكياتهم، أو يجورون على ساعات الترويح لصالح العمل فيشعرون بالملل، ويصابون بالأمراض الجسمية والانحرافات النفسية. وقد يموتون بسبب الإرهاق فى العمل.

وأنشطة الترويح عن النفس عديدة نصنفها فى ثلاثة أنواع هى:

(أ) **الأنشطة الرياضية**: التى تهدف إلى تنمية الجسم، وتقوية عضلاته ، وتحسين وظائفه، وتخفيف التوترات، وتنمية مفهوم الذات وتزكية النفوس.

(ب) **الأنشطة الاجتماعية** : التى تهدف إلى تنمية الروابط بين الناس فى أنشطة ممتعة فى الزيارات والرحلات والحفلات والمكالمات التليفونية.

(جـ) **الأنشطة الثقافية والفنية**: التى تهدف إلى اكتساب المعلومات والمهارات وتنمية الميول والهوايات وتبادل الأفكار والخبرات من خلال ممارسة أنشطة ثقافية وفنية ممتعة فى القراءة والكتابة والرسم والموسيقى والنحت والرحلات وحضور المحاضرات والتدريب وغيرها.

التطبيقات

يهدف هذا الفصل إلى تعريف القارئ بثلاث حاجات أساسية عند الإنسان لها تأثير كبير على صحته النفسية والجسمية، وبسعادته أو شقائه فى الحياة الدنيا، وهى حاجاته إلى النوم والعمل والترويح .وتتلخص الدروس المستفادة من هذه المعرفة فى الآتى:

١ – العلاقة وثيقة بين النفس والجسم والتأثير متبادل بينهما، وعلى الإنسان أن ينشط جسمه من أجل صحة النفس، وأن يُعَدِّل أفكاره ومشاعره من أجل صحة الجسم.

٢ - أن يحافظ الإنسان على حاجته إلى النوم فلا يرهق نفسه بالسهر إلا عند الضرورة، وأن يجعل ليله للنوم والراحة ونهاره للسعى والحركة فى العمل والترويح عن نفسه فلا يسهر بالليل وينام بالنهار حتى لا تضطرب ساعته البيولوجية.

٣-أن يَجِدَّ الإنسان ويجتهد فى تحمل مسئولياته فى العمل وفى الأسرة ونحو نفسه وأهله وجيرانه وأصحابه. فالعمل ضرورى للإنسان من أجل تحقيق الذات وكسب الرزق، وعلى الإنسان أن يعمل مادام قادرا على العمل، ولا يتوقف عنه مهما كان عمره أو ماله وغناه.

٤ - الترويح عن النفس لا يقل أهمية عن العمل فى تنمية الصحة الجسمية والنفسية، وعلى الإنسان أن يعطى جسمه ونفسه حقهما من الرعاية والعناية والتدليل من خلال ممارسة أنشطة الترويح فى الرياضة والزيارات والرحلات والحفلات وحضور المحاضرات والندوات والقراءة والكتابة، والتأمل فى ملكوت الله وأداء الفرائض والنوافل.

٥ - المواظبة على ممارسة الرياضة فى المشى والتمرينات والمسابقات حتى يحافظ الإنسان على رشاقته، ويقوى عضلاته، ويكون بصحة جيدة، ويحمى نفسه من الأمراض والتوترات.

٦ - الاهتمام بالترويح الاجتماعى من خلال تبادل الزيارات مع الأهل والأصدقاء وحضور الحفلات والرحلات، وتبادل الأحاديث الودية مع الناس الذين يُحبهم ويُحبونه حتى تنمو الروابط الاجتماعية التى تجعل الإنسان فى أمن وأمان.

٧- حضور جلسات العلم فى المساجد والمحاضرات والندوات للترويح عن النفس واكتساب الخبرات والمعلومات والمهارات التى تنمى الشخصية وتزكى النفوس وتبصر الإنسان بأمور دينه ودنياه.

٨ - على الإنسان أن يمارس الأنشطة الترويحية التى تنمى مواهبه وتشبع ميوله حتى يتحقق له الترويح وتنمية مهاراته واكتساب الخبرات.

٩ - أن يعمل الإنسان فى العمل الذى يحبه. فإذا كان لا يحب عمله فعليه أن يُحَبِّب نفسه فيه، فإذا لم يحبه فعليه أن يُغَيره، لأن الرضا عن العمل من أهم الركائز التى تقوم عليه الصحة النفسية والجسمية.



الفصل الثامن
عوامل تنمية البُعْد الاجتماعى

يعيش الإنسان مع الناس ويتفاعل معهم ويرتبط بهم بعلاقات اجتماعية، تؤثر فى صحته النفسية تأثيرًا إيجابيًا أو سلبيًا وفق نوع هذه العلاقات، فإذا كانت علاقاته بهم طيبة شعر بالأمن والطمأنينة، ونمت صحته النفسية، وإذا كانت علاقاته بهم سيئة شعر بالقلق والاضطراب، وتعرض للوهن النفسى.

وتتحدد علاقات الإنسان بالناس وفق تفاعله الاجْتماعى معهم، فإذا كان تفاعله معهم إيجابيًا، يبعث على الفرح والسرور والمودة والمحبة والرضا والقبول كانت علاقاته بهم طيبة ونمت صحته النفسية، وإذا كان تفاعله سلبيًا يبعث على الغضب والتوتر والقلق والعداوة والكراهية كانت علاقاته بهم سيئة، واضطربت سلوكياته، ووهنت نفسه، وشقى بوجوده مع الناس.

ونتناول فى هذا الفصل إسهامات العلاقات الاجتماعية فى تنمية البُعْد الاجتماعى Social dimension الذى يُكَوِّن المجال الثالث فى الصحة النفسية، فنعرض للعلاقات الاجتماعية ومجالاتها ومراتبها واكتسابها بإرادة الإنسان، وتأثيرها على جودة الحياة الاجتماعية، وما تشبعه من حاجات، وما تحققه من مساندة اجتماعية حث عليها الإسلام بين المسلمين، وبين المسلمين وغير المسلمين، فسعادة الإنسان وتنمية صحته النفسية والجسمية فى المساندة الاجتماعية التى يحصل عليها من الآخرين.

الدوافع إلى العلاقات الاجتماعية

أوجد الله فى الإنسان حاجات تدفعه إلى أن يعيش مع الناس ويتعامل معهم، ويرتبط بهم، ويُكَوِّن علاقات معهم. فخلق سبحانه الناس متفاوتين فى القدرات والسمات والاستعدادات والأرزاق؛ حتى يكون كل منهم فى حاجة إلى الآخرين. كما خلق سبحانه عاطفة الوالدية عند الرجل والمرأة التى تدفعهما إلى الزواج وبناء الأسرة وتربية الأبناء، وأوجد فى كل إنسان حاجات اجتماعية Social needs لا يستطيع إشباعها إلا من خلال تعامله مع الآخرين وارتباطه بهم. ويرتبط إشباع هذه الحاجات بالبُعْد الاجتماعى فى الإنسان. وهو بُعْد أساسى فى تنمية الصحة النفسية والصحة الجسمية. فلا تزكو النفوس ولا تصح الأبدان بدون إشباع هذه الحاجات.

وأهم الحاجات الاجتماعية التى تدفع الإنسان إلى الارتباط بالناس وتكوين علاقات اجتماعية معهم الآتى:

أ - **الحاجة إلى أن نُحب ونُحَب**: The need to love and to be loved: التى تدفع الإنسان إلى أن يُحب الآخرين وإلى أن يلتمس حب الآخرين له، وهى حاجة حيوية لنمو الشخصية السوية والصحة النفسية. فالشخص الذى يُحب ويُحَب يعيش سعيداً آمنًا مع نفسه ومع الآخرين، أما من فقد الحب المتبادل فيعيش شقيًا غير آمن ومعرضًا للاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية والأمراض الجسمية.

ويختلف موضوع الحب ومصدره عند الإنسان وفق مراحل نموه؛ فهو فى حاجة إلى أن يُحب ويُحَب فى الطفولة المبكرة من والديه، وفى الطفولة المتأخرة والمراهقة من والديه ومدرسيه وأقرانه، وفى الرشد من زوجته وأولاده وأقاربه وزملائه وجيرانه وأصحابه، وفى الشيخوخة من أولاده وأحفاده وأقاربه وأصحابه وجيرانه.

ب - **الحاجة إلى الاستحسان والتقدير**: The need for recognition: وهى حاجة أساسية يشبعها الإنسان من التغذية الراجعة Feed back من الآخرين على الأنشطة والأعمال التى يقوم بها. فالإنسان عندما يعمل عملاً حسنًا يحتاج إلى كلمة شكر أو نظرة إعجاب، أو عبارة ثناء من الناس المهمين فى حياته، حتى يشعر أنهم يقدرون عمله وجهده.

ويختلف مصدر إشباع هذه الحاجة من شخص إلى آخر. فالطفل يعمل لكى يحصل على الاستحسان والتقدير من والديه، والطالب يجتهد فى الدراسة وينتظر الاستحسان والتقدير من مدرسيه ووالديه وزملائه، والعامل يَجِدّ فى عمله لكى يسعد بتقدير رؤسائه وزملائه وأهله وأصحابه، والزوج يجتهد فى أداء واجباته الأسرية والزوجية لكى يجد الاستحسان والتقدير من زوجته وأولاده، والزوجة تجتهد فى عمل واجباتها لكى تحصل على الاستحسان والتقدير من زوجها وأولادها وهكذا.

وتشترك الحاجة إلى الاستحسان والتقدير مع الحاجة إلى أن نُحِب ونُحَب فى جعل الشخص يشعر بالأمن والطمأنينة، وبأنه مرغوب فيه من الآخرين، لكنها تختلف عنها فى أن إشباع الحاجة إلى الاستحسان يحقق للشخص مكانة اجتماعية وسمعة حسنة فى الجماعة التى ينتمى إليها، أما إشباع الحاجة إلى أن نُحِب ونُحَب فيحقق له الشعور بعطف وحنان الآخرين.

جـ - **الحاجة للصحبة والانتماء**: The need for companionship: التى تدفع الإنسان إلى الارتباط بصديق أو أكثر أو بجماعة أو أكثر يحب أفرادها ويحبونه، ويجد عندهم الأمن

والأمان والاستحسان والتقدير والمكانة الاجتماعية. وتشبع هذه الحاجة فى الطفولة بصحبة الوالدين والانتماء إلى الأسرة، وفى المراهقة بالانتماء إلى الأسرة والمدرسة وجماعة الأقران، وفى الرشد بصحبة الزوج أو الزوجة والأبناء والزملاء فى العمل والنادى والعقيدة والوطن.

وتختلف انتماءات الإنسان للأصدقاء والجماعات وفق مراحل نموه، فتزداد الحاجة إلى صحبة الوالدين فى الطفولة، وإلى صحبة الأقران فى المراهقة، وإلى صحبة الزوج أو الزوجة فى الرشد، وإلى صحبة الأبناء والأحفاد فى الشيخوخة. كما يختلف تأثير هؤلاء الأصدقاء والجماعات على الإنسان وصحته النفسية وفق صلاح أو فساد الأصدقاء أو الجماعات التى يرتبط بها وينتمى إليها، فإذا كانت الجماعة صالحة صلح الفرد والمجتمع، وإذا كانت فاسدة فسد الفرد والمجتمع. وقد أشار الرسول عليه الصلاة والسلام إلى هذا التأثير فقال: «**المرء على دين خليله فلينظر كل منكم إلى مَنْ يخالل**»[1]. وأيدت الدراسات فى علم النفس والاجتماع أن المرء على دين خليله، فأشارت نتائجها إلى أن الشباب الأصحاء نفسيًا ينتمون إلى أصدقاء جيدين وجماعات صالحة. أما الشباب المنحرفون والمضطربون نفسيًا فهم إما أن يكونوا محرومين من الأصدقاء والصحبة، أو ينتمون إلى أصدقاء منحرفين وجماعات فاسدة فى معتقداتها وسلوكياتها. فالانحرافات تنتقل بالعدوى الاجتماعية والقدوة السيئة.

مجالات العلاقات الاجتماعية

يرتبط الإنسان بغيره من الناس بعلاقات اجتماعية عديدة نلخصها فى أربعة مجالات رئيسية هى:

أ - **العلاقات الأسرية الإجبارية**: وهى علاقات تحددها صلة الرحم وروابط الدم التى لا يستطيع الإنسان أن ينفك منها، فهى علاقات دائمة مستمرة تشمل علاقات الأبوة والبنوة والأخوة والقرابة من ناحية الأب (قرابة العصب) والقرابة من ناحية الأم (قرابة النسب) وعلاقات الرضاعة.

ب - **العلاقات الأسرية الاختيارية**: وهى علاقات إرادية تقوم على التعاقدات الرسمية وتشمل العلاقات الزواجية وما يرتبط بها من علاقات المصاهرة والنسب، التى تستمر ما دامت العلاقات الزواجية قائمة، وهى العلاقة بالزوج أو الزوجة والعلاقات بأهل الزوج أو أهل الزوجة، والعلاقة بأم الزوج وأم الزوجة، والعلاقة بأب الزوج وأب الزوجة. وبعض هذه العلاقات تأخذ شكل العلاقات الأسرية الإجبارية منها: علاقة الزوج بأم زوجته وعلاقة الزوجة بأب الزوج التى تصبح كعلاقة الزوج بأمه وعلاقة الزوجة بأبيها.

---

(١) رواه الترمذى.

جـ - علاقات الزمالة والجيرة : وهى علاقات اختيارية إرادية تقوم على التعارف والقرب المكانى، وتشمل العلاقات بين الزملاء فى العمل أو الدراسة أو الجيران.

د - علاقات المصالح المتبادلة : وهى علاقات اختيارية إرادية تهدف إلى تحقيق مصالح مشتركة بين شخصين أو أكثر، وتشمل علاقات البائع بالمشترى، والطبيب بالمريض، والسائق بالراكب، والمحامى بموكله وغير ذلك من العلاقات الاجتماعية، التى تنشأ بين الناس لتحقيق مصالح مشتركة لهم. وهى علاقات مؤقتة تنتهى مع تحقيق المصالح بين طرفى العلاقة.

ومن المتوقع أن تكون الروابط فى العلاقات الأسرية الإجبارية أقوى الروابط الاجتماعية لقيامها على أسس بيولوجية ثابتة، ونموها فى أحضان الحياة الأسرية، وارتباطها بعبادة الله الذى حث سبحانه وتعالى على صلة الرحم وتنمية روابط الدم بالآباء والأجداد والأبناء والأحفاد والإخوة والأخوات والأعمام والعمات والأخوال والخالات، والأقارب من ناحية الأب والأقارب من ناحية الأم. فصلة الرحم من أقوى العلاقات الاجتماعية فى شريعة الإسلام.

ومن المتوقع أيضًا أن تكون الروابط فى العلاقات الأسرية الاختيارية قوية أيضًا، لأنها تقوم على رباط الزواج الذى وصفه الله بالميثاق الغليظ، وجعل الزوج سندًا لزوجته، والزوجة سندًا لزوجها، قال تعالى : ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾ [البقرة : ١٨٧] يضاف إلى هذا ارتباط الزوج بأهل زوجته، والزوجة بأهل زوجها بعلاقات تكوّن نسقًا اجتماعيًا مساندًا لنسق العلاقات الأسرية الإجبارية، وهذه كلها عوامل تسهم فى تقوية العلاقات الأسرية الاختيارية.

أما العلاقات بالزملاء والجيران وبأصحاب المصالح المتبادلة فمن المتوقع أن تكون فى جملتها علاقات طيبة قائمة على الاحترام المتبادل والمصالح المشتركة وحسن الخلق، حتى يستمر التفاعل الاجتماعى الإيجابى بين الناس، وتتحقق المصالح المشتركة، ويستفيد كل إنسان من وجوده مع الآخرين.

لكن واقع الحياة يشير إلى أن بعض الروابط بالزملاء والجيران قد تقوى وتصبح كالروابط فى العلاقات الأسرية الإجبارية أو الاختيارية، وأن بعض الروابط الأسرية قد تضعف وتصبح كالروابط فى العلاقات بين الزملاء والجيران والمصالح المشتركة. وهذا يرجع إلى أن العلاقات الاجتماعية كالكائن الحى تنمو وتقوى إذا وجدت الرعاية والحماية، وتضعف وتسوء إذا أهملت من طرفى العلاقة. فالإنسان الذى يحرص على تقوية علاقاته الاجتماعية فى الأسرة

ومع الزملاء فى العمل والدراسة ومع الجيران يُحبه الناس ويعيش فى أمن وطمأنينة. أما مَنْ يهمل علاقاته الاجتماعية ويسىء إلى الآخرين فسوف تضعف علاقاته بالناس، وقد يكرهه الأهل والزملاء والجيران، أو يكرههم، أو تكون الكراهية متبادلة، فيُحْرم من إشباع حاجاته الاجتماعية ويعيش فى وحدة وعزلة وتضطرب نفسه.

مستويات العلاقات الاجتماعية

والعلاقات الاجتماعية ليست شيئًا ملموسًا لكنها موجودة، ونستدل عليها من تفاعل الناس[٢] وتوافقهم الاجتماعى[٣] مع بعضهم البعض. فإذا كان التفاعل إيجابيًا والتوافق حسنًا كانت العلاقات الاجتماعية طيبة والروابط قوية، أما إذا كان التفاعل سلبيًا والتوافق سيئًا كانت العلاقات الاجتماعية سيئة والروابط ضعيفة.

وتنقسم الروابط فى العلاقات الاجتماعية بين الناس إلى خمس مراتب نلخصها فى الآتى:

أ - **روابط الصداقة الحميمة**: وهى علاقات اجتماعية تضم مشاعر المودة والمحبة والثقة والاحترام والرغبة فى التضحية المتبادلة، وتقوم على التفاعل الإيجابى والتوافق الحسن فيما بين طرفى العلاقة، حيث يفرح كل منهما بوجوده مع الطرف الآخر، ويشعر بالارتياح لسلوكياته أو تصرفاته معه، ويدرك فى علاقته به الأمن والطمأنينة، ويجد منه المساندة الاجتماعية فى جميع المواقف. وهذا هو الصديق الصدوق أو الخليل الوفى أو الأخ العزيز الذى يرتبط بأخيه بروابط قوية تجعله موضع أسراره وخصوصياته، وملاذه فى السراء والضراء. وتعد مرتبة الصادقة الحميمة أرقى العلاقات الاجتماعية وأهمها فى تنمية الصحة النفسية، وعادة يرتبط الإنسان بروابط الصداقة الحميمة بعدد قليل من الأهل أو الزملاء فى العمل والدراسة والجيران الذين يحبهم حبًا فائقًا، ويسهمون

---

(٢) التفاعل الاجتماعى Social interaction ويقصد به التأثير المتبادل بين المتفاعلين بحيث يكون سلوك كل منهما مترتبًا على سلوك الآخر. وينقسم التفاعل إلى تفاعل إيجابى: يضم مشاعر الرضا والقبول والفرح والمودة والمحبة والثقة بين المتفاعلين، وتفاعل سلبى: ويضم مشاعر الرفض والسخط والحزن والخوف والغضب والعداوة والكراهية بين المتفاعلين.

(٣) التوافق الاجتماعى Social adjustment ويقصد به. سلوكيات كل من طرفى العلاقة مع الطرف الآخر، وتعاملهما معًا. وينقسم إلى توافق حسن: يشمل السلوكيات الجيدة والمعاملة الحسنة التى ترضى طرفى العلاقة، وتوافق سيىء: يشمل السلوكيات الرديئة والمعاملة السيئة التى تغضب طرفى العلاقة. لمزيد من المعلومات عن التفاعل الاجتماعى والتوافق الاجتماعى يرجع إلى:

كمال إبراهيم مرسى (١٩٩٥) **العلاقة الزوجية والصحة النفسية**. الكويت: دار القلم.

بدرجة كبيرة فى تنمية صحته النفسية من خلال مساندته وإشباع حاجاته الاجتماعية والنفسية.

ب - **روابط الصحبة أو الرفقة**: وهى علاقات اجتماعية تضم مشاعر الثقة والاحترام والمودة والمحبة، وتقوم على التفاعل الإيجابى والتوافق الحسن بين طرفى العلاقة، حيث يشعر كل منهما بالارتياح لوجوده مع صاحبه، ويجد فى علاقته الأمن والطمانينة لكن بدرجة أقل مما هى عليه فى الصداقة الحميمة. وهذا هو الصديق أو الصاحب المفيد لصاحبه، وهو موضع حب واحترام صاحبه، لكن ليس كحب الصديق الحميم. وعادة يرتبط الإنسان الجيد بروابط الصحبة أو الرفقة بعدد كبير نسبيًا من الأهل والزملاء فى الدراسة والعمل والجيران الذين يحبهم ويحبونه ويساندهم ويساندونه فى السراء والضراء. وتشير الدراسات إلى أنه كلما زادت روابط الصداقة والصحبة مع الناس زادت الصحة النفسية عند الإنسان.

جـ - **روابط المعرفة السطحية**: وهى علاقات اجتماعية تقوم على تحقيق المصالح المشتركة بين طرفى العلاقة، اللذين يتفاعلان معًا تفاعلاً إيجابيًا، ويتوافقان معًا توافقًا حسنًا من أجل تحقيق أهداف مشتركة مما يجعل هذه العلاقات علاقات رسمية أو علاقات مصلحة تقوم على الموضوعية، ولا تقوم على العواطف.

وتنطبق هذه المرتبة على علاقات الزمالة العادية فى العمل والدراسة، والجيرة فى السكن والشارع والسوق، وغيرها من العلاقات التى تقوم على التعارف بسبب القرب المكانى أو العمل المشترك، ويسودها الاحترام المتبادل، ويجد فيها كل من الطرفين المساندة الاجتماعية من الطرف الآخر. وهى وإن كانت مساندة ليست فى مستوى المساندة فى الصداقة الحميمة أو الصحبة والرفقة إلا أن تأثيرها كبير فى تنمية الصحة النفسية.

وتتحول كثير من العلاقات السطحية الطيبة إلى علاقات صداقة حميمة أو صحبة ورفقة إذا تطورت المساندة الاجتماعية بين طرفى العلاقة، وأدرك كل منهما إخلاص الطرف الآخر وتضحيته من أجله، فيحبه ويزداد ارتباطه به ويتخذه صديقًا أو صاحبًا.

د - **روابط النفور**: وهى علاقة اجتماعية سيئة تضم مشاعر النفور والغضب، وتقوم على التفاعل الاجتماعى السلبى بين طرفى العلاقة، فلا يثق الإنسان فى غيره، ولا يرغب فيه، ويتوجس فى سلوكياته، وينفر من الوجود معه. ومع هذا لا يحرص على إيذائه أو الانتقام منه، فهو ينفر منه لكنه لا يرغب فى إيذائه.

وعلاقة النفور من بعض الناس، الذين لا نحبهم أو الذين نكرههم لأى سبب من الأسباب، علاقة غير صحية من الناحية النفسية، خاصة إذا كان النفور من بعض الأهل أو الزملاء فى العمل أو الدراسة أو الجيران، أو من غيرهم من الناس الذين نتعامل معهم يومياً، ونضطر إلى التفاعل السلبى معهم فى مواقف كثيرة نشعر فيها بالتوتر والضيق، فتضعف نفوسنا وتضطرب سلوكياتنا. وكلما زاد عدد الناس الذين ننفر منهم وينفرون منا زاد وهننا النفسى بسبب حرماننا من المساندة الاجتماعية ومن إشباع حاجاتنا الاجتماعية.

هـ- **روابط العداوة**: وهى علاقات اجتماعية أشد سوءاً من علاقات النفور، وتضم مشاعر الكراهية والبغض والحقد، وتقوم على التفاعل السلبى بين طرفى العلاقة، حيث تشتد الخصومة بينهما، ويسعى أحدهما أو كلاهما إلى الانتقام من الآخر أو إيذائه والإساءة إليه. وهذا هو العدو أو العدو اللدود.

وعلاقات العداوة بين الناس من أهم عوامل الوهن النفسى التى تؤدى إلى الانحرافات النفسية والأمراض السيكوسوماتية. وتشتد خطورة هذه العلاقات على الصحة النفسية كلما كانت بين الأهل أو الجيران أو الزملاء فى الدراسة والعمل، لأن عداوة الأهل أو الجيران أو الزملاء تحرم الإنسان من أهم مصادر المساندة الاجتماعية التى تقوم عليها الصحة النفسية. كما أنها تشغل صاحبها بأفكار الانتقام ومشاعر الكراهية التى ترتبط بالوهن النفسى والانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية والأمراض السيكوسوماتية.

تنمية العلاقات الاجتماعية

يكتسب الإنسان علاقاته الاجتماعية الطيبة والسيئة بإرادته وجهوده فى التعامل مع الناس، وأسلوبه فى التفاعل الاجتماعى والتوافق معهم. فمن أراد أن تكون علاقاته طيبة بالناس فليعاملهم بخلق حسن، ويتحمل أذاهم، ويصبر عليهم، ويتسامح معهم، ويتفاعل معهم تفاعلاً إيجابيًا، ويتوافق معهم توافقًا حسنًا، حتى يكسب ثقتهم، ويدعوهم إلى الارتباط به بروابط الصداقة الحميمة أو الصحبة أو المعرفة، التى تجعل حياته الاجتماعية معهم حياة ممتازة أو جيدة بدرجة كبيرة أو جيدة – على الأقل – يجد فيها المساندة الاجتماعية والإشباع لحاجاته بعامة وحاجاته الاجتماعية بخاصة.

أما من يعامل الناس بخلق سيئ، ويتفاعل معهم تفاعلاً سلبيًا، ويتوافق معهم توافقًا سيئًا، فيغضب ويحقد ويحسد ويكذب ويخدع ويسخط ويكره ويعتدى وينتقم فسوف

تكون علاقاته الاجتماعية علاقات نفور أو عداوة، ويعيش حياة اجتماعية سيئة أو سيئة جداً، يجد فيها الحرمان من المساندة ومن إشباع الحاجات، ويشعر بنفور الناس منه وإعراضهم عنه، فيضطرب نفسيًا أو ينحرف سلوكيًا.

ويستطيع كل إنسان أن يعيش حياة اجتماعية جيدة وجيدة جداً إذا اجتهد فى تكوين علاقات طيبة بالناس، وكسب الأصدقاء والأصحاب من أهله وزملائه فى العمل والدراسة ومن الجيران وحصل على احترام الآخرين - ممن ليسوا أصدقاء ولا أصحاب - وعاملهم معاملة حسنة، وتبادل معهم المصالح بما يرضى الله، ولم يعاد أحداً، وكظم غيظه وعفا عمن أساء إليه، وحلم عمن جهل عليه.

وهذا يجعل تكوين العلاقات الاجتماعية وتنميتها ليس بالأمر السهل مع جميع الناس، وفى كل المواقف لأسباب كثيرة تتعلق بالناس وبظروف الحياة الدنيا ومشكلاتها. ومع هذا فإن الإنسان يستطيع أن يجعل كثيراً من الناس أصدقاء أو أصحابًا أو معارف له، ولا يجعلهم أعداء من خلال الاجتهاد فى معاملة القريب والبعيد، الغنى والفقير، القوى والضعيف بخلق حسن يدفعه إلى معاملته بالمثل، فيعيش فى أمان مع نفسه، وفى سلام مع الناس، وفى قرب من الله. وهذه قمة الصحة النفسية وأعلى درجات السعادة فى الدنيا (Duryer, 1999).

وقد دعا الإسلام إلى حسن الخلق وحث عليه وجعله مرادفًا للإيمان، فقال عليه الصلاة والسلام: «**البر هو حسن الخلق**». والمسلم مأمور بأن يكون حسن الخلق مع جميع الناس مسلمين وغير مسلمين، بارين وفاجرين، من غير مداهنة ولا إظهار الرضا بسيرتهم أو معتقداتهم أو مذاهبهم (السمرقندى، ١٩٨٣).

يقول الإمام أبو حامد الغزالى فى تعريف الشخص حسن الخلق، هو الذى «يحب لأخيه ما يحب لنفسه، ويكرم ضيفه، ويحفظ جاره، ويقول خيرًا أو يصمت، تسره حسناته وتسوؤه سيئاته، لا يؤذى أحداً، ولا يروع الناس، ولا يُفشى على أخيه ما يكره، ولا يخشى فى الله لومة لائم، يقول الحق ولو على نفسه أو الوالدين والأقربين، يحب العمل، ويخلص فيما بينه وبين الله، وفيما بينه وبين الناس» (الغزالى، ١٩٦٧ : ٦٩).

ويقول فى تعريف آخر: «الشخص حسن الخلق يكون كثير الحياء، قليل الأذى، كثير الصلاح، صدوق اللسان، قليل الكلام، كثير العمل، قليل الزلل والفضول، برًا وصولاً وقورًا

صبوراً شكوراً، راضياً حليماً رفيقاً عفيفاً شفيعاً، لا لعانا ولا سبابا، ولا نماما ولا مغتابا، ولا عجولا ولا حقودا، ولا بخيلاً ولا حسوداً، باشا هاشا، يحب فى الله ويبغض فى الله، ويرضى فى الله ويغضب فى الله» (الغزالى، ١٩٦٧ : ٧٠).

فالشخص حسن الخلق على علاقة طيبة بالناس يحبهم ويحبونه، ويحترمهم ويحترمونه، وينفعهم وينفعونه. وهذا ما جعل حسن الخلق مرادفاً للصحة النفسية، ومن أهم الركائز التى تقوم عليها سعادة الإنسان فى الدنيا.

ولكى تُنمى العلاقة الطيبة بالناس وتُحافظ عليها فى مستوى الصداقة أو الصحبة أو المعرفة السطحية فى المصالح المتبادلة عليك بالآتى:

١ - احرص على حب الناس ولا تنتظر أن يحبوك أولاً، بل ابدأ أنت بحبهم، وبادرهم بالسلام والابتسامة، فإذا بادلوك التحية والابتسامة فقد حققت نجاحًا كبيراً (Epstien, 1993). والمبادرة فى بناء العلاقات الاجتماعية حث الإسلام عليها، فرصد الثواب لمن يبتسم فى وجه أخيه. فقال ﷺ **«ابتسامتك فى وجه أخيك صدقة»**[٤] وأمر بالتحية وردها بأحسن منها، فقال تعالى: ﴿ **وَإِذَا حُيِّيتُم بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا** ﴾ [النساء: ٨٦]. ودعا الرسول ﷺ إلى ترك الخصام والرجوع عنه فقال عليه الصلاة والسلام فى خصام المسلمين **«خيرهم من بدأ بالسلام»**[٥].

كما شجع الإسلام على حب الناس فى الله ولله، وجعل للمتحابين الثواب الكبير. فقال عليه الصلاة والسلام: **«إن الله يقول يوم القيامة أين المتحابين فى جلالى؟ اليوم أظلهم فى ظلى يوم لا ظل إلا ظلى»**[٦].

٢ - خفض الجناح للناس ومعاملتهم معاملة حسنة، فحسن الخلق من الإيمان أو هو الإيمان. فمن أراد أن يدخل الجنة فليعامل الناس بخلق حسن.

٣ - التسامح مع الناس وإقالة عثراتهم وستر عوراتهم، والعفو عنهم وقبول أعذارهم. فكل ابن آدم خطاء.

٤ - النصح للناس لما فيه الخير فى الدين والدنيا فالدين النصيحة.

٥ - السعى فى قضاء حوائج الناس **«فأحب الناس إلى الله تعالى أنفعهم للناس وأحب الأعمال**

---

(٤) رواه البخارى.

(٥) رواه البخارى.

(٦) رواه مسلم.

إلى الله عز وجل سرور تدخله على المسلم أو تكشف عنه كربه أو تقضى عنه دينا أو تطرد عنه جوعًا»(٧).

٦ – التواصل الجيد معهم بالكلام الطيب وحسن الإصغاء إليهم، ومناداتهم بأحب الأسماء إليهم، والبساطة فى التعامل معهم، وتوقير الكبير، والعطف على الصغير، والأخذ بيد الضعيف، ونصرة المظلوم، ومساعدة الفقير.

٧ – مجاملة الناس فى المناسبات، وتقديم التهانى فى المسرات والمواساة فى الأزمات والمشقات، وزيارة المريض وحضور الجنازة، ومساعدة المحتاج.

٨ – تبادل الزيارات مع الأهل والأصدقاء والجيران والزملاء لتجديد مشاعر المودة والمحبة وتبادل الأحاديث الودية، وقضاء أوقات طيبة تنمى العلاقات وتقويها من خلال إدراك المتزاورين للحب والاحترام المتبادلين، ومن خلال الأنشطة المشتركة فى الزيارات.

انتقاء الأصدقاء والأصحاب

تقوم علاقات الصداقة الحميمة والصحبة على إرادة الإنسان واختياره. فكل إنسان يختار مَنْ ينمى علاقاته الاجتماعية بهم، ويتخذ منهم الأصدقاء أو الأصحاب الذين يودهم ويودونه، ويساندهم ويساندونه، ويزورهم ويزورونه، ويشاركهم ويشاركونه في الأنشطة والاهتمامات والأفراح والأحزان.

وتعد علاقات الصداقة الحميمة والصحبة من أهم العلاقات الاجتماعية التى تؤثر على الإنسان نفسيًا واجتماعيًا (Dwyer, 1999) وفق شخصية الصديق وسلوكياته واهتماماته ومعتقداته. فالصديق الناضج فى الشخصية حسن السلوك سليم المعتقدات، يؤثر تأثيرًا حسنًا على صديقه، ويسهم فى تنمية صحته النفسية، أما الصديق غير الناضج الشخصية، سيئ السلوك شاذ المعتقدات، فتأثيره سيئ على صديقه، ويسهم فى وهنه النفسى وانحرافه السلوكى. وقد أشار رسول الله ﷺ إلى هذا التأثير فقال: **«المرء على دين خليله فلينظر أحدكم إلى من يخالل»**(٨) وشبه عليه الصلاة والسلام الصديق الصالح بحامل المسك والصديق السيئ بنافخ الكير، فقال: **«إنما مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير فحامل المسك إما أن يحذيك، وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحا طيبة.**

---

(٧) من حديث متفق عليه.

(٨) رواه الترمذى.

ونافخ الكير، إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد منه ريحًا خبيثة»[٩]. لذا يجب أن يحسن الإنسان اختيار أصدقائه وأصحابه، فلا يصادق ولا يصاحب إلا الصالحين (الغزالى، ١٩٨٦)، الذين تتوافر فيهم الصفات الآتية:

أ - التعقل: فلا تصاحب الأحمق.

ب - حُسْن الخلق: فلا تصاحب سيئ السلوك والسمعة أو المنحرف.

جـ - الصلاح: فلا تصاحب الفاسق الذى يصر على المعاصى.

د - الصدق: فلا تصاحب الكذاب الغشاش الخائن للأمانة.

هـ - الإخلاص فى العمل والدراسة: فلا تصاحب المستهتر غير الجاد فى دراسته أو عمله.

و - الالتزام بالواجبات: فلا تصاحب المتقاعس عن واجباته نحو والديه وزوجته وأولاده وأهله وجيرانه.

ز - صاحب دين: فلا تصاحب من لا دين له أو المستهتر بدينه أو ديانات الآخرين أو المستخف بوجود الله.

ولا يعنى عدم مصاحبة غير الصالحين (للصداقة أو الصحبة) معاداتهم والنفور منهم، بل على الإنسان معاملتهم بالحسنى، واحترامهم ودعوتهم إلى الصلاح بالكلمة الطيبة لعل الله يصلح أمرهم، وعليه أن يجعل علاقاته بهم فى مستوى الزمالة أو الجيرة القائمة على المعرفة السطحية التى فيها تبادل المصالح المشتركة فى أضيق الحدود، ودون أن يتأثر بانحرافاتهم وأخلاقهم السيئة.

أما الشخص الذى تتوفر فيه شروط الصداقة أو الصحبة فعلى الإنسان أن يحافظ عليه ويجتهد فى تنمية علاقته به من خلال الآتى:

١ - حسن الظن به وقبول الظاهر من سلوكياته.

٢ - إظهار المودة والمحبة والرحمة به.

٣ - حسن الخلق معه فلا يرى منك إلا خيراً.

٤ - المحافظة على أسراره وستر عيوبه.

٥ - حفظ غيبته فلا تذكره إلا بالخير.

---

(٩) رواه البخارى.

٦ – تبادل الزيارات والهدايا معه فى المناسبات.

٧ – تهنئته فى السراء ومواساته فى الضراء وزيارته فى المرض.

٨ – مساندته ماديًا ومعنويًا عند الحاجة من غير مَنٍّ ولا أذى.

٩ – التسامح معه فى الأخطاء وإقالة عثراته والعفو عن زلاته وقبول أعذاره فكل ابن آدم خطاء.

١٠ – نصرته إذا كان مظلومًا ومنعه إذا كان ظالمًا من غير إهانة.

١١ – نصحه فى أمور الدين والدنيا من غير أن تُنقص من قدره شيئًا، فالصديق مرآة صديقه الذى يساعده على أن يفهم نفسه ويعرف عيوبه.

١٢ – التعاطف معه حتى يجد من يشاركه مشاعره فى مواقف النجاح والفشل، فيزداد فرحًا بالنجاح ويقل حزنًا وسخطًا فى الفشل (مرسى، ١٩٩٦).

١٣ – مسايرته فى مواقف الحياة حتى يأتلف معك فى غير معصية، ويقترب منك فى التفكير والاهتمامات والميول (مرسى، ١٩٩٦).

١٤ – مساعدته وطلب المساعدة منه، فتبادل المساعدات والمجاملات من عوامل تنمية الصداقة (Epstien, 1993).

الصداقة وجودة الحياة

يقصد بالحياة الاجتماعية الجيدة Social well being أن يعيش الإنسان مع الناس الذين يحبهم ويحبونه، ويشاركهم ويشاركونه الأفراح والأحزان، ويساندهم ويساندونه فى مواقف الحياة، ويشعر معهم بالأمن والأمان، ويكون سعيداً بوجوده معهم.

أما الحياة الاجتماعية السيئة فهى أن يعيش الإنسان مع الناس الذين يكرههم ويكرهونه، ويغشهم ويغشونه، ويؤذيهم ويؤذونه، ويشعر معهم بالخوف والقلق والحرمان والظلم، ويكون شقيًا بوجوده معهم.

وتتحدد جودة الحياة الاجتماعية وسوؤها وفق مراتب الارتباط فى العلاقات الاجتماعية: الأسرية الإجبارية والاختيارية، والعلاقات بالزملاء والجيران والناس فى الشارع والأسواق وغيرها. ويمكن تقسيم الحياة الاجتماعية من حيث الجودة والسوء إلى خمسة مستويات نلخصها فى الآتى:

أ – **الحياة الاجتماعية الممتازة**: وتتطلب أن تكون علاقات الإنسان الأسرية الإجبارية

والاختيارية وبالزملاء والجيران وغيرهم علاقات طيبة، تقوم على الصداقة الحميمة والصحبة أو الرفقة، فيكون الإنسان صديقًا للناس والناس أصدقاء وأصحابًا له (Dwyer, 1999). وهذا المستوى من الحياة الاجتماعية مثالى يمكن أن نتطلع إلى تحقيقه من أجل الصحة النفسية.

ب - **الحياة الاجتماعية الجيدة جداً**: وتتطلب أن تكون الكثير من علاقات الإنسان الأسرية الإجبارية والاختيارية، ومع الزملاء والجيران علاقات طيبة تقوم على الصداقة الحميمة أو الصحبة والرفقة، والقليل من علاقاته تقوم على المعرفة وتبادل المصالح، لكن لا ينفر الإنسان من أحد، ولا ينفر منه أحد، ويكون صديقًا أو صاحبًا لكثير من الناس الذين يبادلونه الصداقة والصحبة. وهذا المستوى من الحياة الاجتماعية لا يصل إليه إلا قلة من الناس الذين عمرت قلوبهم بالحب والرضا والتفاؤل والتسامح.

جـ - **الحياة الاجتماعية الجيدة**: وتتطلب أن يكون القليل من علاقات الإنسان الأسرية الإجبارية والاختيارية ومع الزملاء والجيران علاقات طيبة، تقوم على الصداقة الحميمة والصحبة أو الرفقة، والكثير منها يقوم على المعرفة وتبادل المصالح، لكن لا ينفر الإنسان من أحد ولا ينفر منه أحد، ويكون صديقًا أو صاحبًا لبعض الناس وزميلاً للكثيرين منهم، لكنه لا يكن عداوة لأحد ولا يشعر بنفور أو عداوة أحد له. وهذه الحياة الاجتماعية جيدة يعيشها كثير من الناس الذين صفت قلوبهم من الأحقاد.

د - **الحياة الاجتماعية العادية**: وتتطلب أن يكون الكثير من علاقات الإنسان الأسرية الإجبارية والاختيارية ومع الزملاء والجيران علاقات طيبة، تقوم على المعرفة وتبادل المصالح المشتركة، والقليل منها يقوم على النفور من الناس، مما يعنى أن علاقات الإنسان طيبة بالكثير من الناس الذين يعرفهم، وهى علاقات رسمية فيها مصالح مشتركة، وهو وإن كان ينفر من بعض الناس إلا أنه لا يعادى أحداً ولا يشعر بعداوة أحد له. وهذه الحياة الاجتماعية العادية التى يعيشها معظم الناس الذين يحبون ويكرهون ويسامحون ويخاصمون ويرضون ويسخطون.

هـ - **الحياة الاجتماعية السيئة**: ويدرك الإنسان سوء حياته الاجتماعية إذا فشل فى تكوين علاقات اجتماعية طيبة مع كثير من الناس، وكانت علاقاته فى الأسرة ومع الزملاء فى العمل أو الدراسة أو مع الجيران قائمة على النفور المتبادل، مما يعنى أنه عديم الأصدقاء أو الأصحاب، وهو غير راض عن علاقاته بالكثيرين ممن يعرفهم ويتبادل معهم المصالح على غير ثقة فيعيش فى عزلة وغربة واضطراب. وهذه الحياة الاجتماعية قاسية، يعيشها

بعض الناس الذين ليس لهم أصدقاء أو أصحاب، ولا يشعرون بالرضا عن علاقتهم بالآخرين.

الحياة الاجتماعية السيئة جداً: ويدرك الإنسان أن حياته الاجتماعية سيئة بدرجة كبيرة إذا كانت علاقاته بالناس سيئة، تقوم على النفور والعداوة المتبادلة مع الكثيرين من أفراد الأسرة أو الزملاء فى العمل أو مع الجيران. مما يعنى أنه الشخص سيئ يشعر بعداوة الناس له ويبادلهم العداء، فلا يثق فيهم ويتوجس فى تعاملهم معه، ويسيء الظن بهم، وقد يسعى إلى الانتقام منهم ويخاف انتقامهم منه. وهذه الحياة الاجتماعية قاسية جداً، يعيشها قلة من الناس الذين يحقدون ويعادون وينتقمون ويسيئون الظن بالآخرين، ويتوقعون الشر منهم ويخافون ويسخطون ويتذمرون من الناس.

المساندة الاجتماعية

ويحصل الإنسان من ارتباطه بالآخرين بروابط حميمة على المساندة الاجتماعية Social support، التى يقصد بها مساعدة الإنسان لأخيه الإنسان فى مواقف يحتاج فيها إلى المساعدة والمؤازرة، سواء كانت مواقف سراء (نجاح وتفوق) أو مواقف ضراء (فشل وتأزم). فالإنسان يحتاج فى مواقف السراء إلى من يشاركه أفراحه وسعادته بالنجاح، ويشعره بالاستحسان والتقدير لهذا النجاح والتوفيق، فيزداد به سعادة وسروراً. ويحتاج فى مواقف الضراء إلى من يواسيه ويخفف عنه آلام الإحباط، ويأخذ بيده فى مواقف العوائق والصعوبات، ويلتمس له عذراً فى الأخطاء، ويشاركه الأحزان فى المصائب، ويساعده فى الشدائد، ويشد أزره فى الأزمات والنكبات، ويشجعه على التحمل والصبر والاحتساب فى هذه المواقف، فيتخلص من مشاعر الجزع واليأس والسخط والحزن والخوف والغضب والظلم قبل أن تؤذيه نفسياً وجسمياً ويحمى نفسه من أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة(١٠)

---

(١٠) يقصد بأعراض اضطرابات ما بعد الصدمة Post - Trauma Syndromes Disorders أعراضاً نفسية وجسمية مؤلمة يعانيها الإنسان بعد تعرضه لصدمة نفسية شديدة، بسبب فقد شخص عزيز أو ضياع ثروة أو مرض صديق أو فصل من عمل أو طلاق وتصدع أسرة أو حادث فظيع أو الكوارث والحروب، أو غيرها من الأحداث التى تصيب الإنسان فى نفسه أو أهله أو ماله أو وطنه أو دينه وتجعله مأزوماً أو مصدوماً أو مكروباً.

ومن أهم أعراض ما بعد الصدمة (PTSD) اضطراب التفكير وعدم القدرة على التركيز والصداع والأرق وفقدان الشهية واضطراب النوم والقلق والاكتئاب وارتفاع ضغط الدم والحساسية واضطراب ضربات القلب وصعوبات التنفس والقيء والإسهال والإمساك والإغماء وغيرها من الأعراض الجسمية والنفسية المزعجة للمصدوم.

وقد يشتد التأثير النفسى والجسمى للمصائب فتؤدى إلى الاضطراب العقلى (أى الجنون) أو إلى الهبوط المفاجئ فى القلب (أى الذبحة) أو الاكتئاب الذهانى والانتحار.

(PTSD)، أو تظهر لمدة قصيرة وتختفى قبل أن تضعف أجهزة المناعة النفسية والجسمية عند المصدوم أو المبتلى.

أنواع المساندة الاجتماعية:

وتأخذ المساندة الاجتماعية فى مواقف السراء والضراء أشكالاً عديدة نلخصها فى أربعة أنواع رئيسية (Jenkens, 1992) هى:

أ - **المساندة الوجدانية: Emotional support** وهى مساندة نفسية يجدها الإنسان فى وقوف الناس معه، ومشاركتهم له أفراحه وأحزانه، وتعاطفهم معه واتجاهاتهم نحوه واهتمامهم بأمره مما يجعله يشعر بالثقة فى نفسه وفى الناس، فيزداد فرحًا فى السراء ويزداد صبرًا وتحملاً فى الضراء.

ب - **المساندة المعنوية أو المساندة الإدراكية: Appraisal support** وهى مساندة نفسية أيضًا يجدها الإنسان فى كلمات التهانى والثناء عليه فى السراء، وفى عبارات المواساة والشفقة فى الضراء، فيجد فى تهنئة الناس له الاستحسان والتقدير والتقبل والحب المتبادل، ويجد من مواساتهم له التخفيف من مشاعر التوتر والقلق والسخط والجزع، والتشجيع على التفكير فيما أصابه بطريقة تفاؤلية فيها رضا بقضاء الله وقدره.

جـ - **المساندة التبصيرية أو المساندة المعلوماتية: Information support** وهى مساندة فكرية عقلية تقوم على النصح والإرشاد، وتقديم المعلومات التى تساعد الإنسان على فهم الموقف بطريقة واقعية موضوعية، وتجعله أكثر تبصرًا بعوامل النجاح أو الفشل، فيزداد قدرة على مواصلة النجاح وعلى تحمل الفشل والإحباط، بل قد يجد فى النصائح ما يساعده على تحويل الفشل إلى نجاح.

د - **المساندة المادية أو المساندة العملية: Instrumental support** وهى مساندة مباشرة وفاعلة فى الموقف، ويحصل عليها الإنسان من مساعدة الناس له بالأموال والأدوات، أو مشاركته فى بذل الجهد وتحمل الموقف وتخفيف المسئولية وتقليل الخسائر. وتقدم المساندة المادية فى صورة هدايا أو منح أو قروض ميسرة أو أشياء عينية أو التطوع فى عمل يزيد الفرح فى السراء أو يخفف التوتر والألم فى الضراء.

= لمزيد من المعلومات عن سيكلوجية الصدمات يرجع إلى:

Everly. G. & Lating, J. (1995) **Psychotraumatology**. N. Y: Plenum Press.

أحمد عبد الخالق (١٩٩٨) **الصدمة النفسية**. الكويت: مطبوعات جامعة الكويت.

طرق تقديم المساندة الاجتماعية:

ويحصل الإنسان على المساندة الاجتماعية إما بشكل رسمى أو غير رسمى. وتكون **المساندة رسمية** إذا قام بتقديمها اختصاصيون نفسيون واجتماعيون مؤهلون فى مساعدة الناس فى الأزمات والنكبات والمشكلات، إما عن طريق مؤسسات حكومية متخصصة أو جمعيات أهلية متطوعة، حيث يهرع هؤلاء الأخصائيون إلى تقديم المساندة الاجتماعية للمتضررين لتخفيف آلامهم ومعاناتهم ومشاكلهم فى مواقف الأزمات.

وتشمل المساندة الاجتماعية الرسمية تقديم الإرشاد النفسى والاجتماعى فى حل المشكلات، وتقديم المساعدات المادية - المالية والعينية - للمتضررين بهدف التخفيف عنهم والأخذ بأيديهم فى هذه المواقف الصعبة.

وتحرص جميع المجتمعات على توفير المساندة الاجتماعية الرسمية عن طريق مراكز التدخل المبكر أو السريع، ومؤسسات المساعدات المالية والعينية، ومراكز الإرشاد النفسى والاجتماعي، ومراكز الاسعافات الأولية والخطوط التليفونية الساخنة ومجالس إدارة الأزمات وشرطة النجدة والإطفاء وغيرها.

أما المساندة الاجتماعية غير الرسمية فهى مساعدات يحصل عليها الإنسان من الأهل والأصدقاء والزملاء والجيران بدوافع المودة والمحبة والمصالح المشتركة، والالتزامات الأسرية والاجتماعية والأخلاقية والإنسانية والدينية، حيث يساند القريب قريبه أو الصديق صديقه أو الزميل زميله أو الجار جاره مساندة متبادلة. فمن يساعد أخاه اليوم سوف يجده فى مساعدته غداً. فهذه سنة الحياة «كما تدين تدان»، أى إذا ساعدت الناس عند حاجتهم إليك سوف تجدهم فى مساعدتك عند حاجتك إليهم.

وتقدم المساندة الاجتماعية غير الرسمية بعدة طرق، من أهمها تبادل الزيارات والاتصالات التليفونية والمراسلات، والتجمع فى الأعياد والمناسبات، وتقديم الهدايا والمساعدات المالية والعينية فى الأزمات والنكبات.

المساندة والمناعة النفسية

أيدت دراسات عديدة أن علاقات الإنسان الطيبة بالناس من أهم عوامل تنمية الصحة النفسية، والوقاية من الانحرافات، وعلاج الانحرافات. ففى دراسة على الطلاب السعداء والطلاب التعساء تبين أن السعداء على علاقات طيبة بالناس، والتعساء على علاقات سيئة

مضطربة بالآخرين. وفى دراسة ثانية على ٧٠٠٠ شخص من ولاية كاليفورنيا تمت متابعتهم لمدة عشر سنوات تبين أن نسبة الوفيات كانت ٩,٦ فى كل عشرة آلاف عند الأشخاص أصحاب العلاقات الطيبة بالناس، ٣٠,٨ فى كل عشرة آلاف عند الأشخاص أصحاب العلاقات السيئة أو الضعيفة (Berkman & Syme, 1979): وفى دراسة ثالثة تبين أن العلاقات الاجتماعية الطيبة مرتبطة بطول العمر وبسرعة الشفاء من الأمراض (Cohen & Hoberman, 1982). وفى دراسة رابعة تبين أن معدلات الإصابة بآلام المفاصل والربو والذبحة والسل والأزمات القلبية عند أصحاب العلاقات الاجتماعية الطيبة أقل من معدلاتها بكثير عند أصحاب العلاقات السيئة والضعيفة بالآخرين (Cobb, 1966; Cohen & Hoberman, 1982).

وفسر الباحثون هذه النتائج بأن العلاقات الاجتماعية الطيبة بالناس تساعد الإنسان على إشباع حاجاته الاجتماعية، وتوفر له المساندة الاجتماعية التى تخفف توتراته وتقوى مناعته النفسية والجسمية مما يقلل من إصابته بالأمراض ويساعد على سرعة شفائه من الأمراض.

وأيدت الدراسات التأثير القوي للمساندة الاجتماعية على جهازى المناعة النفسية والجسمية فى مواقف الأزمات أو المصائب، حيث وجد الباحثون أن جهازى المناعة يضعفان عند الإنسان عندما يواجه الأزمات والنكبات والصدمات بمفرده دون مساندة من الآخرين مما يجعله عرضة للقلق والاكتئاب وغيرها من أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة، والتى قد تدفعه إلى زيادة التدخين، وتعاطى الخمور والمخدرات والحبوب النفسية، وقد يعانى من الأمراض السيكوسوماتية ويكون عرضة للانتحار أو الحوادث والإصابات (Badura, 1984).

أما إذا وجد الإنسان المساندة الاجتماعية فى الأزمات فإن جهازى المناعة النفسية والجسمية عنده يستعيدان عافيتهما بسرعة بفضل المناعة الإضافية Super immunity التى تتولد من مشاعر الأمن والطمأنينة والرضا عن الناس، التى تسهم بدورها فى تحويل مشاعره السلبية وأفكاره الانهزامية فى موقف الصدمة إلى مشاعر إيجابية وأفكار جيدة تدفعه إلى الصبر والتحمل، فتختفى أعراض ما بعد الصدمة PTSD، أو تظهر فى صورة أعراض محتملة يمكن السيطرة عليها (Badura, 1984).

وقد أيدت نتائج دراسة الدكتور عبد الفتاح القرشى أن العلاقات الاجتماعية الطيبة والحصول على المساندة الاجتماعية تساعدان فى تخفيف أعراض ما بعد الصدمة PTSD وسرعة الشفاء منها. ففى دراسته فى الكويت بعد تحريرها وجد أن الكويتيين الذين كانت

لهم علاقات اجتماعية كثيرة وحصلوا على المساندة الاجتماعية أثناء احتلال الكويت كانوا أقل تعرضاً لاضطرابات ما بعد الصدمة من أقرانهم الذين كانت علاقاتهم الاجتماعية قليلة ولم يحصلوا على المساندة الاجتماعية بالقدر المناسب (القرشى، ١٩٩٨).

وأيدت الدراسات أيضاً تأثير المساندة الاجتماعية على جهازى المناعة النفسية والجسمية عند المتزوجين، حيث وجد الباحثون علاقة بين الزواج وطول العمر، والوقاية من الأمراض وسرعة الشفاء منها. ففى دراسة على معدل الوفيات فى الولايات المتحدة الأمريكية فى الأعمار من سن ٢٥ و٤٥ سنة تبين أنها بين المتزوجين أقل منها بكثير بين العزاب والمطلقين والأرامل (Cobb, 1976). وفى دراسة أخرى تبين أن معدل الإصابة بالسل كانت حوالى ٦ أشخاص فى كل مائة ألف من غير المتزوجين فى مقابل شخص واحد فى كل مائة ألف من المتزوجين (Argyle, 1989).

ومن الناحية النفسية تبين أيضاً أن المتزوجين أكثر سعادة من غير المتزوجين، وكانت نسبة الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية عند المتزوجين أقل منها عند غير المتزوجين (Argyle, 1984).

وفسر الباحثون تفوق المتزوجين على غير المتزوجين فى الصحة النفسية والجسمية بأن المساندة الاجتماعية بين المتزوجين تُنَشِّط المناعة النفسية والجسمية، التى تجعل المتزوجين أقل عرضة للأمراض وأكثر قدرة على مقاومتها والشفاء منها، أما غير المتزوجين فيحرمون من هذه المساندة ويواجهون ضغوط الحياة بمفردهم مما يجعلهم عرضة للأمراض والانحرافات السلوكية.

ومن النتائج الطريفة عن المساندة الاجتماعية فى الزواج فى أمريكا تلك التى أشارت إلى أن الرجال أكثر سعادة من النساء فى الزواج، والنساء أقل تعاسة من الرجال بعدم الزواج مما يعنى أن الرجال يستفيدون أكثر من النساء فى الزواج، فالرجل يحصل على المساندة الاجتماعية من زوجته أكثر مما تحصل المرأة على المساندة الاجتماعية من زوجها (Argyle, 1984).

المساندة الاجتماعية فى الإسلام

حث الإسلام المسلمين على أن يكون كل منهم سنداً لأخيه يعينه ويحميه وينصره ويدافع عنه. فقال تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ﴾ [الحجرات: ١٠]، وقال رسول الله عليه الصلاة والسلام: «**المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً (وشبك أصابعه)**»[١١] وقال

---

(١١) متفق عليه.

القرطبى فى شرح هذا الحديث: هذا تمثيل يفيد الحض على معاونة المؤمن للمؤمن ونُصرته، وأن ذلك أمر متأكد لابد منه، فإن البناء لا يتم ولا تحصل فائدته إلا بأن يكون بعضه يمسك بعضًا ويقويه، وكذلك المؤمن لا يستقل بأمر دنياه ودينه إلا بمعاونة أخيه ومعاضدته ومناصرته (النووى، ١٩٧٦: ١١٩).

وشبه الرسول ﷺ المسلمين فى المساندة الاجتماعية بالجسد الواحد الذى بين أعضائه تآزر وتعاون. فقال ﷺ: «**مثل المؤمنين فى توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى**»(١٢) ونجد فى هذا الحديث تعظيمًا لحقوق المسلمين، وحضًا على تعاونهم وملاطفة بعضهم بعضًا أى مساندة بعضهم بعضًا (النووى، ١٩٧٦: ١٢٠).

وأوجب الإسلام على المسلم أن يساند أخاه فى قضاء حاجاته وتفريج كربه وستر عورته فقال رسول الله ﷺ «**المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يسلمه. من كان فى حاجة أخيه كان الله فى حاجته ومن فرج عن مسلم كربة من كرب الدنيا فرج الله عنه كربة من كرب يوم القيامة ومن ستر مسلمًا ستره الله يوم القيامة**»(١٣) وقال فى حديث آخر: «**من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسر على معسر يسر الله عليه فى الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلمًا ستره الله فى الدنيا والآخرة، والله فى عون العبد ما كان العبد فى عون أخيه**»(١٤)، ويشير الرسول الكريم فى هذين الحديثين إلى فضل قضاء حوائج المسلمين ونفعهم بما تيسر من علم أو مال أو جاه أو نصح أو دلالة على الخير أو إعانة أو شفاعة أو دعاء بظهر الغيب (النووى، ١٩٧٦: ١٢٦).

وجعل الإسلام حصول المسلم على المساندة الاجتماعية حقًا له وواجبًا على إخوانه، فقال رسول الله ﷺ: «**حق المسلم على المسلم ست: إذا لقيته فسلم عليه، وإذا دعاك فأجبه، وإذا استنصحك فانصح له، وإذا عطس فحمد الله فشمته، وإذا مرض فعُده، وإذا مات فاتبعه**»(١٥)، وعن أبى عُمارة البراء بن عازب رضى الله عنهما قال: أمرنا رسول الله ﷺ بسبع: «**أمرنا بعيادة المريض، واتباع الجنازة، وتشميت العاطس، وإبراء المقسم ونصرة المظلوم، وإجابة الداعى وإفشاء السلام**»(١٦).

---

(١٢) متفق عليه.

(١٣) متفق عليه.

(١٤) رواه مسلم.

(١٥) رواه مسلم.

(١٦) من حديث متفق عليه.

وقال عليه الصلاة والسلام: «**انصر أخاك ظالمًا أو مظلومًا**» فقال رجل: يا رسول الله أنصره إذا كان مظلومًا أرأيت إن كان ظالمًا كيف أنصره؟ قال «**تحجزه أو تمنعه من الظلم فإن ذلك نصره**»(١٧).

ودعا الإسلام الصديق إلى مساندة صديقه، والجار إلى مساندة جاره فقال رسول الله ﷺ: «**خير الأصحاب عند الله تعالى خيرهم لصاحبه وخير الجيران عند الله تعالى خيرهم لجاره**»(١٨). وقال تعالى: ﴿**وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنْبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ**﴾ [النساء: ٣٦] ففى هذه الآية دعوة إلى المساندة الاجتماعية للوالدين والأقارب واليتامى والمساكين والجيران والخدم فى المنازل.

ويقول رسول الله عليه السلام: «**مازال جبريل يوصينى بالجار حتى ظننت أنه سيورثه**»(١٩). ويشير هذا الحديث إلى الحق الأكيد للجار على جاره فى المساندة الاجتماعية والوقوف معه عند الحاجة فى السراء والضراء حتى يعيش الجيران معًا فى أمن وأمان وسلام.

وقد توسع الإسلام فى المساندة الاجتماعية حتى أوجب على صاحب العمل مساندة عماله، وأوجب على السيد مساندة خادمه، فأمر بالإحسان إلى العامل والخادم والرأفة بهما وحسن معاملتهما، كما أمر الغنى بمساندة الفقير، والقوى بمساندة الضعيف، والصحيح بمساندة المريض.

وشجع الإسلام على تقديم المساندة المادية لذوى القربى واليتامى والمساكين، والمسافر الذى انقطع عن أهله ولا يجد مئونة السفر، والمحتاج الذى يسأل المساندة والمعاونة. قال تعالى ﴿**لَيْسَ الْبِرَّ أَن تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ وَالْمَلائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَىٰ حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ**﴾ [البقرة: ١٧٧].

وحرص الإسلام على الوقاية من كل ما يؤدى إلى اضطراب العلاقات ويضعف المساندة الاجتماعية، فحرم التباغض والتحاسد والتدابر، وشجع على الحب والتواد والتعاون فقال رسول الله ﷺ: «**ولا تحاسد ولا تناجشوا ولا تباغضوا ولا تدابروا، ولا يبيع بعضكم على بيع**

---

(١٧) رواه البخارى.

(١٨) رواه الترمذى.

(١٩) متفق عليه.

بعض، وكونوا عباد الله إخوانًا: المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يحقره ولا يخذله. التقوى ها هنا - وأشار إلى صدره ثلاث مرات - بحسب امرئ من الشر أن يهجر أخاه المسلم فوق ثلاثة. كل المسلم على المسلم حرام دمه وماله وعرضه»(٢٠).

مساندة المسلم لغير المسلم:

والإسلام دين السماحة والرحمة بالعالمين: مسلمين وغير مسلمين، دعا المسلم إلى مساندة غير المسلم وتقبل المساندة من المسلمين وغير المسلمين فى السراء والضراء، حتى يطمئن المسلمون إلى غير المسلمين، ويطمئن غير المسلمين إلى المسلمين ويعيشوا جميعًا معًا فى أمن وسلام واستقرار. قال تعالى: **﴿لا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُم مِّن دِيَارِكُمْ أَن تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ﴾** [الممتحنة: ٨] فهذه الآية تشير إلى أن الله لا ينهى عن إحسان المسلمين لغير المسلمين الذين لا حرب ولا عداوة بينهم وبين المسلمين، بل دعا إلى العدل معهم والبر إليهم. والبر كلمة جامعة لمعانى الخير والتوسع فيه وهى فوق العدل. قال الدكتور يوسف القرضاوى فى تعليقه على هذه الآية.. جاءت الآية بلفظ لا ينهاكم الله بقصد نفى ما كان عالقًا بالأذهان - وما يزال - أن المخالف فى الدين لا يستحق برًا ولا قسطًا ولا مودة ولا حسن عشرة، فبين سبحانه أنه لا ينهى المؤمنين عن ذلك مع المخالفين» (القرضاوى، ١٩٨٠: ٣٢٦).

واستنتج الشيخ حسين مخلوف من الآية نفسها ترخيصًا من الله للمؤمنين فى البر والصلة قولاً وعملاً لغير المسلمين من أهل الكتاب والوثنيين والكفار الذين لم يقاتلوا المؤمنين فى الدين ولم يخرجوهم من ديارهم (مخلوف، ١٩٨٠: ٧١٨).

وحث الإسلام على البر والإحسان إلى غير المسلمين خاصة إذا كانوا من ذوى القربى قال تعالى فى الوالدين: **﴿وَإِن جَاهَدَاكَ عَلَىٰ أَن تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا﴾** [لقمان: ١٥] أى لا تطعهما فى الشرك بالله ومع ذلك صاحبهما فى أمور الدنيا بما يرضى الله من مودة ورحمة ومحبة ورعاية. وقد وجه الرسول عليه الصلاة والسلام أسماء ابنة أبى بكر رضى الله عنهما إلى بر أمها الكافرة. قالت أسماء «قدمت أمى وهى مشركة فى عهد رسول الله ﷺ فاستفتيت رسول الله قلت «قدمت علىَّ أمى وهى راغبة أفاصل أمى؟ قال ﷺ » **نعم صلى أمك»**(٢١).

---

(٢٠) رواه مسلم.

(٢١) حديث متفق عليه.

كما كان صحابة رسول الله يبرون ويحسنون إلى جيرانهم من أهل الكتاب، فقد ورد عن ابن عمر بن الخطاب رضى الله عنهما أنه ذبح شاة لأهله وأهدى منها إلى جاره اليهودى. وقال سمعت رسول الله عليه الصلاة والسلام يقول: **«مازال جبريل يوصينى بالجار حتى ظننت أنه سيورثه»**(٢٢).

ورأى عمر بن الخطاب رضى الله عنه شيخًا ضريراً يسأل على الباب. فسأل عنه فعلم أنه يهودى. فقال له عمر: ما ألجاك إلى ما أرى؟ قال: الجزية والحاجة والسن. فأخذ عمر بيده وذهب به إلى منزله وأعطاه ما يكفيه ساعتها، وأرسل إلى خازن بيت المال قائلاً: انظر هذا وضرباءه. والله ما أنصفناه إن أكلنا شبيبته ثم نخذله فى الهرم. إنما الصدقات للفقراء والمساكين. وهذا من مساكين أهل الكتاب. ووضع عنه الجزية وعن ضربائه» (قطب، ١٩٩٣: ١٥٢).

وقد نهى الإسلام عن إيذاء غير المسلمين مهما كانت دياناتهم، فالرسول عليه الصلاة والسلام جاء بالحنفية السمحاء التى فيها رحمة للعالمين: مسلمين وغير مسلمين. قال عليه الصلاة والسلام **«من أذى ذميا فقد آذانى ومن آذانى فقد آذى الله»**(٢٣) وقال **«من آذى ذميا فأنا خصمه ومن كنت خصمه خاصمته يوم القيامة»**(٢٤) (القرضاوى، ١٩٨٠: ٣٢٩).

التلخيص

تقوم تنمية البعد الاجتماعى فى الصحة النفسية على إشباع الحاجات الاجتماعية عند الإنسان وهى الحاجة إلى أن نُحِب ونُحبَ، والحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى الاستحسان والتقدير وغيرها من الحاجات التى تدفع الإنسان إلى الارتباط بالآخرين والتفاعل الاجتماعى معهم.

وتنقسم العلاقات الاجتماعية إلى أربعة أنواع هى: العلاقات الأسرية الإجبارية، والعلاقات الأسرية الاختيارية، وعلاقات الزمالة أو الجيرة، وعلاقات المصالح المشتركة.

وتنمو العلاقات الاجتماعية فى خمسة مستويات من خلال إرادة الإنسان وجهوده فى معاملة الناس، وحسن الخلق معهم. وهذه المستويات الخمسة هى: روابط الصداقة الحميمة، وروابط الصحبة أو الرفقة، وروابط المعرفة السطحية، وروابط النفور وعدم الارتياح، وروابط

---

(٢٢) رواه البخارى.

(٢٣) رواه الطبرانى.

(٢٤) رواه الخطيب.

العداوة والكراهية. وتسهم روابط الصداقة والصحبة والمعرفة السطحية فى تنمية الصحة النفسية من خلال إشباع الحاجات الاجتماعية والحصول على المساندة الاجتماعية، اما روابط النفور والعداوة فتنمى الوهن النفسى والانحرافات السلوكية.

ويجب أن ينتقى الإنسان أصدقاءه وأصحابه، فلا يصادق أو يصاحب إلا الصالحين لأن المرء على دين خليلة، ويجب ألا يُعادى الإنسان الناس أو ينفر منهم حتى ولو أساءوا إليه، لأن انشغاله بمشاعر العداوة والنفور توهنه نفسيًا وتضعفه جسميًا وتفسد حياته الاجتماعية.

والمساندة الاجتماعية التى يحصل عليها الإنسان من الأصدقاء والأصحاب ومن المعارف من أهم عوامل تنمية الصحة النفسية والسعادة فى الحياة، ومن يحرم من هذه المساندة يعيش فى عزلة ووحدة نفسية، تجعله عرضة للاضطرابات والأزمات والشقاء فى حياته الدنيا.

وتنقسم المساندة الاجتماعية إلى مساندة وجدانية، وإدراكية، ومعلوماتية أو تبصيرية، ومادية أو مساندة عينية. ويحصل الإنسان على المساندة إما بطريقة رسمية من المتخصصين فى تقديم المساندة، أو بطريقة غير رسمية من الأصدقاء والأصحاب والأهل والزملاء.

وقد أشارت الدراسات إلى أن المساندة الاجتماعية تنمى المناعة النفسية التى تمد الجسم بمناعة إضافية تحمى الإنسان من الأمراض والاضطرابات، وتسهم فى سرعة الشفاء من الأمراض، وفى تخفيف أعراض ما بعد الصدمة فى الأزمات والمصائب.

لذا دعا الإسلام إلى المساندة الاجتماعية وأوجب على المسلم مساندة أخيه المسلم فى السراء والضراء، وأوجب على الصديق مساندة صديقه، وعلى الجار مساندة جاره وعلى الزوجة مساندة زوجها، وعلى الزوج مساندة زوجته، وعلى الأبناء مساندة الآباء، وعلى الأغنياء مساندة الفقراء، وعلى الأقوياء مساندة الضعفاء، وعلى صاحب العمل مساندة العامل، كما حث المسلمين على مساندة غير المسلمين حتى يسود المجتمع الأمن والطمأنينة.

○○○

التطبيقات

يهدف هذا الفصل إلى تعريف القارئ بالبعد الاجتماعي في الصحة النفسية وأساليب تنميته من خلال العلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية.

وتتلخص الدروس المستفادة من هذه المعرفة في الآتي:

١ - أن يحرص الإنسان على تنمية علاقاته الاجتماعية في الأسرة، فإن استطاع أن يجعلها في مستوى الصداقة الحميمة أو الصحبة الطيبة فليجتهد في ذلك، أو على الأقل يجعلها في مستوى الزمالة التي تقوم على الاحترام المتبادل.

٢ - أن يجتهد الإنسان في تنمية علاقاته الاجتماعية بزملائه في العمل أو الدراسة أو مع الجيران، فإن استطاع أن يجعلها في مستوى الصداقة الحميمة أو الصحبة الطيبة فليفعل، أو على الأقل يجعلها في مستوى الزمالة التي تقوم على الاحترام المتبادل.

٣ - أن يجاهد الإنسان نفسه فلا يعادي أحداً من أسرته ولا من زملائه في العمل أو الدراسة أو من جيرانه الذين يتعامل معهم يوميًا ويتفاعل معهم وجهًا لوجه، وأن يُعوِّد نفسه على التسامح معهم والعفو عنهم مهما كانت أخطاؤهم كثيرة حتى يحمي نفسه من مشاعر العداوة.

٤ - أن ينتقي الإنسان أصدقاءه وأصحابه، فلا يصادق أو يصاحب إلا الصالحين، ويبتعد عن المنحرفين والسيئين. فمصاحبة الصالحين تُنمي الصحة النفسية، أما مصاحبة المنحرفين فتضعف النفوس وتؤدي إلى التهلكة.

٥ - أن يحافظ الإنسان على أصدقائه وأصحابه وينمي علاقاته بهم من خلال احترامهم ومساندتهم والتعاون معهم في السراء والضراء وتبادل الزيارات والمكالمات التليفونية معهم.

٦ - أن يحرص الإنسان على مساندة الناس الأصدقاء والأصحاب والزملاء المسلمين وغير المسلمين مادام قادراً على المساندة، حتى يحصل على الثواب من الله ويجد مَنْ يسانده عند الحاجة إلى المساندة. فقد تكون المساندة سببًا في تنمية العلاقات الاجتماعية وتحويلها من علاقات النفور أو العداوة إلى علاقات صداقة وصحبة أو زمالة.

○○○

الفصل التاسع
عوامل تنمية البُعْد الروحى

أودع الله فى الإنسان حاجات يسميها علماء الصحة النفسية «الحاجات إلى الدين أو الحاجات الروحية» تدفعه إلى البحث عن إله يعظمه ويقدسه، ويرتبط به، ويلجأ إليه، ويعمل ما يرضيه من العبادات. وهذه الحاجات لها أساس فطرى (نجاتى، ١٩٨٤) نجده فى قوله تعالى: ﴿وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِن بَنِي آدَمَ مِن ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَٰذَا غَافِلِينَ﴾ [الأعراف: ١٧٢] فهذه الآية الكريمة تشير إلى أن الإنسان متدين بالفطرة (دراز، ١٩٨٢: ٩٨).

ويتفق كثير من علماء النفس فى العصر الحديث على أن الحاجات إلى الدين حاجات فطرية عند الإنسان، فلا يوجد إنسان بدون هذه الحاجات، لأن لكل إنسان إطار للتوجيه وموضوع للعبادة أى له دين يؤمن به. وقد أيد علماء الأديان فطرية الحاجة إلى الدين فذهبوا إلى أنه لا توجد حضارة فى الماضى ولا فى الحاضر، ولا يمكن أن توجد فى المستقبل دون أن يكون لها دين تؤمن به. فالاعتقاد بوجود إله اعتقاد فطرى فى تركيب الإنسان (فروم، ١٩٧٧).

وترتبط الحاجات إلى الدين بالبُعْد الرابع فى الصحة النفسية وهو البُعْد الروحى Spiritual dimension الذى يدفع الإنسان إلى عبادة الله واللجوء إليه فى السراء والضراء، فيجد عنده الحماية والرعاية والمغفرة والرحمة والرزق، فيشعر بالأمن والطمأنينية، ويجد فى وجوده مع الله القوة والعزم على مواجهة الضغوط والمصائب، فمن كان مع الله لا يخاف بخسا ولا هضما. وصدق رسول الله ﷺ عندما قال للصدِّيق وهما فى الغار: **«لا تخف إن الله معنا»**.
قال تعالى فى وصف المعية مع الله: ﴿إِلَّا تَنصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ [التوبة: ٤٠].

فاللجوء إلى الله يجعل الإنسان مع الله الذى ينزل عليه السكينة والأمن والطمأنينة ويؤيده ويسانده وينصره، فتزكو نفسه وتصح عزيمته، وتنشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية التى تحميه من الأمراض والاضطربات، وتسرع بشفائه من الأمراض وبخروجه من الأزمات والابتلاءات بأقل الخسائر النفسية والجسمية. ونتناول فى هذا الفصل اللجوء إلى الله

وتأثيره على جودة الحياة الدنيا وعلى تنمية الصحة النفسية .

تعريف اللجوء إلى الله

يقصد باللجوء إلى الله سعى الإنسان إلى الارتباط بالله، وطلب العون منه والتوكل عليه من خلال الالتزام بأوامره، والابتعاد عن نواهيه، والرضا بقضائه وقدره، والاكتفاء به سبحانه عمن سواه، فيكون الإنسان فى أمن وأمان لأنه فى معية الله القادر على كل شيء الحكيم فى قضائه، العليم بأحوال عباده.

ويرتبط لجوء الإنسان إلى الله بمعرفته بالله الذى يلجأ إليه فى السراء والضراء، ولا يستطيع الإنسان أن يعرف الله الحق إلا من خلال الرسل الذين يبعثهم الله سبحانه بالهدى من عنده ليخرجوا الناس من الظلمات إلى النور، ومن عبادة الأوثان إلى عبادة الله الواحد القهار.

واختلف الناس فى موقفهم من رسل الله وما جاءوا به من الهدى، فمنهم مَنْ آمن ومنهم من كفر، ومنهم من حرف كلام الله عن بعض مواضعه. وقد أحسن ابن القيم (١٩٩٥) عندما قسم الناس وفق موقفهم من هدى الله إلى ثلاثة أقسام :

(أ) **المؤمنون** : وهم الذين يعلمون بهدى الله ويعملون به .

(ب) **المغضوب عليهم**: وهم الذين يعلمون بهديه ويحرفونه عن مواضعه، ويعملون بعلم مغلوط .

(جـ) **الضالون** : وهم الذين لا يعلمون بهدى الله ويعملون بغير علم.

ومهما كانت معرفة الإنسان بربه ومهما كان مضمون إيمانه فإن هذا الإنسان فى حاجة إلى إله يلجأ إليه بالطريقة التى يؤمن بها. فاليهود يلجأون إلى الله فى الأديرة، ويعبدونه وفق توراتهم التى يؤمنون بها. والمسيحيون يلجأون إلى الله فى الكنائس، ويعبدونه وفق الأناجيل التى بين أيديهم. والمسلمون يلجأون إلى الله فى المساجد وفى غير المساجد، ويعبدونه سبحانه وفق ما جاء فى القرآن الكريم والسنة الشريفة. فالتدين - كما قال د. محمد عبدالله دراز - عنصر ضرورى لتكميل قوى العقل والوجدان والإرادة فى الإنسان، فبه - أى التدين - يُشبع العقل نهمه وتجد العواطف النبيلة ينابيعها وتستمد الإرادة بواعثها للنمو ووسائلها لمقاومة اليأس والقنوط (دراز، ١٩٨٢).

ونحن نعتقد أن اللجوء إلى الله فيه خير كثير للإنسان مهما كان الدين [١] الذى يؤمن به

---

(١) يقول د. محمد عبدالله دراز فى تعريف الدين « جملة القول أن كلمة الدين عند العرب تشير إلى علاقة بين طرفين يُعَظِّم أحدهما الآخر، ويخضع له فإذا وصف بها الطرف الأول كان خضوعا وانقيادا، وإذا وصف بها الطرف الثاني كان أمرا وسلطانا، وإذا وصف بها الرباط بين الطرفين كان هو الدستور المنظم لتلك العلاقة » محمد عبدالله دراز (١٩٨٢) **الدين**. الكويت: دار القلم . ص ٣١ .

شريطة أن يكون هذا الدين يأمر بالمعروف (أى الفضيلة) وينهى عن المنكر (أى الرذيلة) أو يكون كما يقول إريك فروم دينا يساعد على نمو الإنسان وتطوره وكشف قواه الإنسانية (فروم، ١٩٧٧) وسوف يكون تركيزنا فى هذا الفصل على اللجوء إلى الله وفق شريعة الإسلام، لأن الإسلام يمتاز على الأديان الأخرى بعدة مميزات من أهمها :

(أ) إنه الدين الخاتم، فمحمد ﷺ خاتم النبيين (النووى، ١٩٨٢ : ١٧) .

(ب) إنه الدين الوحيد الذى انتظم كل شئون الحياة وساير العصور والأمم، واتسع لكل الأغراض والمطالب، ولا يأبى الاستفادة من كل نظام صالح لا يتعارض مع قواعده الكلية (البنا، ١٩٩٢ : ٣٠) .

(جـ) إنه الدين الوحيد الذى وسَّع مفهوم العبادة ليشمل كل أعمال الإنسان فى الحياة الدنيا . فالإسلام منهج حياة لم يقصر العبادة على الصلاة والصوم بل امتد بها لتشمل العمل واللعب والنوم والراحة وتناول الطعام وغيرها من أنشطة الإنسان اليومية التى يقوم بها وفق منهج الإسلام .

(د) إنه الدين الذى حفظ الله كتابه فلا يأتيه الباطل، ولا يطرأ عليه التحريف . قال تعالى : ﴿ **إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ** ﴾ [الحجر : ٩] ، وقال تعالى للرسول ﷺ : ﴿ **لا تُحَرِّكْ بِهِ لِسَانَكَ لِتَعْجَلَ بِهِ (١٦) إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْآنَهُ (١٧) فَإِذَا قَرَأْنَاهُ فَاتَّبِعْ قُرْآنَهُ (١٨) ثُمَّ إِنَّ عَلَيْنَا بَيَانَهُ (١٩)** ﴾ [القيامة] .

سهولة اللجوء إلى الله

يَسَّر الله سبحانه وتعالى لجوء عباده إليه، فأخبر أنه قريب من العباد، يقبل كل من يلجأ إليه، ويفتح بابه لكل من يطرقه . قال تعالى لرسوله الكريم : ﴿ **وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ** ﴾ [البقرة : ١٨٦]

وقال الرسول ـ عليه الصلاة والسلام ـ: إن الله سبحانه وتعالى يتقرب إلى من يتقرب إليه، ويُسرع إلى من يمشى إليه مما جعل الطريق إلى الله ممهداً وميسورا لمن يلجأ إليه . فقد جاء فى حديث قدسى قوله تعالى : « **إذا تقرب إلىّ العبد شبرا تقربت إليه ذراعا ، وإذا تقرب إلى ذراعا تقربت إليه باعا ، وإذا أتانى يمشى أتيته هرولة** »[2] ويحمل هذا الحديث القدسى البُشْرى لمن يلجأ إلى الله ويتقرب إليه سبحانه ولو بالقليل من الطاعات فسوف يقابله الله

---

(٢) رواه البخارى .

بأضعافها من الثواب والإكرام، وكلما زاد العبد فى الطاعة زاد الرب فى العطاء (النووى، ١٩٨٦ : ٦٠) .

ويفرح الله سبحانه إذا لجأ إليه عبده المخطئ مهما كانت خطاياه إذا جاءه لا يشرك به شيئاً، فسوف يجد الله غفوراً رحيماً. قال تعالى فى حديثه القدسى : **«يا ابن آدم لو أتيتنى بقراب الأرض خطايا ثم لقيتنى لا تشرك بى شيئاً لأتيتك بقرابها مغفرة»** (٣) .

أساليب اللجوء إلى الله

ومن تيسيرات الله سبحانه وتعالى على عباده أن جعل اللجوء إليه والاستجابة لمن دعاه فى متناول الجميع . فقال سبحانه : **﴿وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾** [غافر : ٦٠]. وجعل أساليب اللجوء إليه عديدة ومتنوعة منها: الصلاة، والصوم، والزكاة، والحج، والعمرة، والسجود، والدعاء، والصدقات، وإطعام الطعام على حبه مسكيناً ويتمياً وأسيراً، والإحسان فى العمل وفى معاملة الناس وغيرها. وفى ذلك يقول الرسول ـ عليه الصلاة والسلام ـ عن رب العزة : **«وما تقرب إلى عبدى بشىء أحب إلى مما افترضته عليه، وما يزال عبدى يتقرب إلى بالنوافل حتى أحبه»** (٤) . وبين رسول الله أيضا فى حجة الوداع بعض طرق اللجوء إلى الله فقال: **«اتقوا الله وصلوا خمسكم، وصوموا شهركم، وأدوا زكاة أموالكم، وأطيعوا أمراءكم تدخلوا جنة ربكم»** (٥) . أى تسعدوا فى الدنيا والآخرة.

دوافع اللجوء إلى الله

ويدفع الإنسان إلى اللجوء إلى الله تعالى دوافع عديدة تجعله مع الله فيشعر بالأمن والأمان ويجد عنده المساندة والعون فى كل مسألة. وتنقسم هذه الدوافع إلى خمسة أنواع هى: دوافع الحب والحاجة والشكر والخوف والرضا . ونتناول هذه الدوافع بشىء من التفصيل:

١ـ حب الله يدفع العبد إلى اللجوء إلى الله لجوء محبة : وهى أرقى دوافع اللجوء إلى الله . فالعبد الذى يلجأ إلى الله محبة عرف الله حقاً، وأحبه لذاته، وعَبَده عبادة شوق وأنس ورضا وعبادة تعظيم وتقديس وخضوع وذل وزهد وصبر وتوبة. فالعبادة كمال الحب لله والمؤمنون حقاً هم أشد حبا لله. يقول سبحانه وتعالى فى كتابه الكريم : **﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِّلَّهِ﴾** [البقرة: ١٦٥] ويخبر الرسول ـ عليه الصلاة والسلام أن الإيمان مرتبط بحب الله تعالى وحب الرسول ﷺ . فقال عليه الصلاة والسلام: **«ثلاث من كن فيه وجد حلاوة الإيمان، مَنْ**

(٣) رواه الترمذى .
(٤) من حديث رواه البخارى .
(٥) رواه الترمذى .

كان الله ورسوله أحب إليه مما سواهما» (٦) وقال: «**لا يؤمن أحدكم حتى أكون أحب إليه من والده وولده والناس أجمعين**» (٧) فحب الله وحب الرسول حياة القلوب وغذاء الأرواح، وليس للقلب لذة ولا نعيم ولا فلاح ولا حياة إلا بها (أبو الليل، ١٩٩٧: ١٠٥) .

فمن أحب الله ولجأ إليه لجوء حب كان آمنا لأنه مع مَنْ أحب ونمت صحته النفسية، وشعر بالسعادة فى عمل ما يرضى ربه فى الدنيا، لأنه عمل سوف يوصله إلى السعادة فى الآخرة.

وحب الله واجب على العباد لأن خير الله إلى العبد نازل ﴿**وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لا تُحْصُوهَا إِنَّ الإِنسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ**﴾ [إبراهيم: ٣٤] وهو سبحانه بيده العطاء والمنع والمعافاة والإبتلاء والبسط والقبض والموت والحياة، وهو الغنى ونحن الفقراء إليه (أبو الليل ١٩٩٧ : ١٠٢) .

٢ـ شُكْر الله على ما أنعم به يدفع العبد إلى اللجوء إلى الله لجوء شكر وامتنان وحمد، ليزداد سبحانه فى العطاء والتوسعة فى النعمة(٨) قال تعالى : ﴿**لَئِن شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ**﴾ [إبراهيم : ٧] فشكر الله على نعمه الكثيرة واجب تدعو إليه الفطرة الخيرة والعقول السليمة لذا كان الرسول والصحابة يلجأون إلى الله ويسجدون له شكرا إذا جاءهم ما يسرهم من نعمة أو رفع نقمة (ابن القيم، ١٩٨٠) .

كما يلجأ العبد إلى الله شكراً فى الضراء لأن فى الابتلاء ثواب من الله على الصبر والرضا بقضاء الله وقدره، فيتحول الابتلاء للعبد الصابر إلى نعمة من الله، تدفعه إلى شكره وحمده سبحانه. قال عليه الصلاة والسلام: يقول الله تعالى : «**ما لعبدى المؤمن عندى جزاء إذا قبضت صفية من أهل الدنيا ثم احتسبه إلا الجنة**»(٩) . فالشكر فى الابتلاء يتضمن الصبر والرضا بالقضاء والقدر، فيحصل العبد الشاكر على نعمة الثواب من الله وهى الجنة التى وعدها الصابرين. وهذا ما يجعل أمر المسلم كله خير فى السراء والضراء .

٣ـ الحاجة تدفع العبد إلى اللجوء إلى ربه يسأله سبحانه تيسير قضاء حاجاته إذا كان فيها خير له فى دينه ودنياه، ويصرفه عنها ويبعدها عنه إذا كان فيها شر له فى دينه ودنياه. فالله بيده مطالب الخلق أجمعين وهو أجود الأجودين، لا يتبرم من كثرة السائلين وإلحاح الملحين، بل يحب أن يُسْأَل . قال رسول الله ﷺ : «**ينزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة إلى السماء الدنيا**

---

(٦) من حديث رواه مسلم .

(٧) رواه مسلم .

(٨) أشرنا فى الفصل الخامس إلى شكر الله كعملية نفسية تسهم فى تنمية أفكار ومشاعر تنشيط المناعة النفسية .

(٩) رواه البخارى .

حين يبقى ثلث الليل الآخرة فيقول : من يدعونى فأستجب له ، من يسألنى فأعطيه ، من يستغفر لى فأغفر له» (١٠) . وقد سن الرسول - عليه الصلاة والسلام - صلاة الاستخارة وصلاة الحاجة وهما صلاتان يلجأ بهما العبد إلى الله يسأله قضاء حاجته ولا يسأل سواه فهو سبحانه قاض الحاجات .

قال رسول الله فى صلاة الاستخارة (١١) : **«إن من سعادة ابن آدم استخارة الله ورضاه بما قضى الله وأن من شقاوة ابن آدم ترك استخارة الله وسخطه بما قضى الله»** (١٢) . أما صلاة الحاجة فهى صلاة نافلة سنها رسول الله فى طلب الحاجة من الله سبحانه وهو موقن بقدرة الله على مساعدته، فيعيش فى أمن وأمان ويذهب عنه توتر الحاجة، ويشعر بالرضا إذا تحقق طلبه أو لم يتحقق، لأن الله لا يقضى إلا بالخير لعبده المؤمن سواء فى العطاء أو فى المنع، فعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون .

٤ - **الخوف من الله يدفع العبد إلى اللجوء إليه سبحانه لجوء خوف وخشية** ويختلف الخوف من الله عن الخوف من الأشياء المؤذية فى أن الخوف من الأشياء المؤذية يدفع إلى الهروب منها، والابتعاد عنها، لتجنب أذاها، أما الخوف من الله - كما يقول الإمام الغزالى - فيدفع إلى التقرب من الله واللجوء إليه طلباً للرضا والتوفيق (الغزالى، ١٩٦٧) . والخوف من الله صفة حميدة عند المؤمنين . قال تعالى : ﴿**فَلا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ**﴾ [آل عمران : ١٧٥] . وقال: ﴿**إِنَّ الَّذِينَ هُم مِّنْ خَشْيَةِ رَبِّهِم مُّشْفِقُونَ**﴾ [المؤمنون : ٥٧] . وقال سبحانه وتعالى : ﴿**وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّتَانِ**﴾ [الرحمن :٤٦] .

والخوف من الله - كما يقول ابن القيم - منزلة من منازل السالكين فى إياك نعبد وإياك نستعين، وهو خوف العبد من أن لا يقبل الله عمله أو يرده عليه . فعندما سألت السيدة عائشة - رضى الله عنها - النبى ﷺ عن قوله تعالى : ﴿**وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوا وَّقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ**﴾ [المؤمنون : ٦٠] أهو الذى يسرق ويشرب الخمر ويزنى؟ قال عليه الصلاة والسلام : **«لا يا ابنة الصديق، لكنه الرجل يصلى ويصوم ويتصدق ويخاف ألا يقبل منه»** (١٣) .

فالمؤمنون الذين اتبعوا منهج الله يخافون الله ويخشونه لأنهم عملوا الطاعات واجتهدوا فيها، وخافوا أن ترد عليهم (ابن القيم، ١٩٩٥أ:٤٥١) والرسول عليه الصلاة والسلام كان

---

(١٠) رواه البخارى .

(١١) أشرنا فى الفصل الرابع إلى دور صلاة الاستخارة فى سعادة الإنسان .

(١٢) رواه أحمد .

(١٣) رواه الترمذى .

أتقى عباد الله وفى الوقت نفسه كان أشدهم خشية له. قال عليه السلام : «**إنى أتقاكم لله وأشدكم له خشية**» (١٤) .

فقد وعد الله من خشيه بالجنة، وهى قمة السعادة التى يتمناها المؤمنون . قال تعالى : ﴿ **الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ ۝ جَزَاؤُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ جَنَّاتُ عَدْنٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَّضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَٰلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ ۝** ﴾ [البينة] والشاهد هنا لمن خشى ربه أى خاف ربه عن علم فسوف يدفعه ذلك إلى عمل الصالحات التى تزكى نفسه وتسعده فى الدنيا والآخرة .

وقد يلجأ العبد إلى الله لجوء خوف من عذابه فالله شديد العذاب، وحذّر عباده من عقوبته. فقال تعالى : ﴿ **وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ** ﴾ [آل عمران : ٢٨] أى يحذركم عقوبته . وقال : ﴿ **وَإِيَّايَ فَارْهَبُونِ** ﴾ [البقرة : ٤٠] أى خافونى خوفا معه تحرز فيما تأتون وفيما تذرون وقال : ﴿ **إِنَّ بَطْشَ رَبِّكَ لَشَدِيدٌ** ﴾ [البروج : ١٢] . فاللجوء إلى الله خوفا من عذابه من عوامل سعادة الإنسان فى الدنيا، لأن هذا الخوف يدفعه إلى الاجتهاد فى عمل ما يبعده عن هذا العذاب بالسير وفق منهج الله فى الحياة الدنيا فيسعد فى الآخرة، لأن ثواب هذا العمل الجنة بإذن الله . قال رسول الله ﷺ : «**من خاف أدلج ومن أدلج بلغ المنزل. ألا إن سلعة الله غالية ألا إن سلعة الله الجنة**» (١٥) ، ويشير هذا الحديث الشريف إلى أن مَنْ خاف الله اجتهد فى طاعته حتى يبلغ الجنة وهى سلعة الله الغالية .

ويدفع الخوف من الله العبد إلى اللجوء إلى الله لجوء خوف من القضاء له بمكروه، وهو يعلم أن قضاء الله نافذ لا محالة، فيلجأ إليه يسأله اللطف فيما قضى وقدر، ويستسلم ويخضع لقضائه وقدره فيخفف «الخوف من الله» عنه مشاعر الضيق والتوتر والتوجس من المستقبل، لأن الأمر كله بيد الله الذى يغفر لمن يشاء ويعذب من يشاء وهو أرحم الراحمين .

٦ـ والمصيبة تدفع العبد إلى اللجوء إلى الله لجوء رضا بما قضى وقدر من مكروه، ولا حول ولا قوة إلا بالله الذى لا يحمد على مكروه سواه. وللعبد فى لجوء الرضا بما يكره درجتان : درجة الصبر على ما قدر الله ولطف، ودرجة الرضا بما قضى الله وقدر. فالمصيبة تدفع العبد إلى الصبر والاحتساب والرجوع إلى الله، فلا يسخط ولا يجزع مع وجود ألم المصيبة وحرتها. أما عندما يرضى بالمصيبة وينشرح صدره بها فتخف حدتها ويزول الإحساس بآلامها بالكلية أو تضعف شدتها (أبو الليل ١٩٩٧) وتختفى ما يسميه علم النفس الحديث أعراض ما

(١٤) رواه البخارى .

(١٥) رواه الترمذى .

بعد الصدمة PTSD (مرسى١٩٩٩، عبدالخالق، ١٩٩٩) .

اللجوء إلى الله والصحة النفسية

عندما يلجأ الإنسان إلى الله يجده رحمانا رحيما عليما خبيرا كريما حليما، فيشعر معه بالأمن والطمأنينة، ويتوكل عليه ويكتفى به عمن سواه، وينقطع له سبحانه فيكفيه الله كل مئونة، ويرزقه من حيث لا يحتسب. قال تعالى : ﴿ **يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَسْبُكَ اللَّهُ وَمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ** ﴾ [الأنفال: ٦٤] أى يكفيك الله ويكفى من اتبعك من المؤمنين فلا تحتاجون معه إلى أحد . وقال الرسول ﷺ : «**من انقطع إلى الله عز وجل كفاه كل مئونة ورزقه من حيث لا يحتسب**»(١٦) أى من لجأ إلى الله وفوض أمره إليه أعطاه من كل ما سأله وأمده بالعون من عنده ورزقه من حيث لا يتوقع، لذا كان الرسول يدعو بهذا الدعاء «**اللهم اكفنى بحلالك عن حرامك وأغننى بفضلك عمن سواك**»(١٧) .

والله وحده هو الرزاق الذى يعطى عباده من كل ما سألوه ولا ينقص ذلك مما عنده شيئا فقد أخبر الرسول عن رب العزة قوله سبحانه وتعالى : «**يا عبادى لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم قاموا فى صعيد واحد فسألونى، فأعطيت كل إنسان مسألته ما نقص ذلك مما عندى إلا كما ينقص المخيط إذا أدخل البحر**»(١٨) .

فهو سبحانه قادر وما عنده لا ينفد، ويرزق من يشاء بغير حساب، مما يجعل من يلجأ إليه فى أمن وأمان لا يخاف من شىء لأن الله يحميه من شر نفسه ومن شر الناس، وينزل السكينة فى قلبه فيزداد أمنا وطمأنينة ولا يفزع عند الشدة، ولا يقلق عند المصيبة لأنه مع الله. قال تعالى : ﴿ **هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَّعَ إِيمَانِهِمْ** ﴾ [الفتح:٤] والسكينة هى قمة السعادة وأغلى ما يحققه الإنسان من لجوئه إلى الله سبحانه وتعالى .

وقد أيدت الدراسات أن اللجوء إلى الله فيه حماية للإنسان من الانحراف والاضطرابات العقلية والنفسية والأمراض السيكوسوماتية. ففى دراسة مالك بدرى فى السودان وجد أن الدافع الدينى من أهم عوامل الإقلاع عن تعاطى الخمور (بدرى، ١٩٧٨) ، وفى دراسة صالح الصنيع فى السعودية وجد أن درجة التدين عند العاديين أعلى منها عند المسجونين

---

(١٦) من حديث رواه الطبرانى .

(١٧) رواه الترمذى .

(١٨) من حديث رواه مسلم .

بسجن الرياض (الصنيع، ١٩٩٣ : ٢٤٩) . وفى دراسة جمال أبو العزايم فى مصر وجد أن ممارسة العبادة وحضور الدروس الدينية ساهم بشكل ملحوظ فى علاج الإدمان على المخدرات، وفى دراسة عبدالمغنى فى باكستان وجد أن ممارسة صلاة التهجد (اللجوء إلى الله فى النصف الأخير من الليل) ساهم كثيراً فى تحسين حالات الاكتئاب النفسى (مرسى، ١٩٩٥) .

وأشارت دراسات عديدة فى المجتمعات غير الإسلامية إلى أن التدين من أهم مكونات السعادة والصحة النفسية والصحة الجسمية. ففى دراسة فى إنجلترا تبين أن النساء المترددات على الكنيسة بانتظام أكثر سعادة فى حياتهن الزوجية من النساء غير المترددات على الكنيسة (Chesser, 1956) .

وفى دراسة أخرى تبين أن المتدينين أقل من غير المتدينين عرضة لأمراض القلب، وتليف الكبد والسرطان، والاضطراب النفسى (أرجيل، ١٩٩٣) ، وفى دراسة ثالثة على ٥٠٠٠ من كبار السن كان المتدينون أكثر من غير المتدينين فى الصحة النفسية والصحة الجسمية، وفى دراسة رابعة تبين أن معدلات الانتحار كانت عند الذين يترددون على الكنيسة بانتظام ٤٥ فى كل مائة ألف، وعند غير المنتظمين فى التردد على الكنيسة ٩٥ فى كل مائة ألف، وعند الذين لا يترددون على الكنيسة ٢١٠ فى كل مائة ألف (Apter, 1984) .

واختلف الباحثون فى تفسير علاقة اللجوء إلى الله بالسعادة والصحة النفسية، فأشار فريق منهم إلى أن التدين يؤدى إلى السلام مع النفس مما يخفف مشاعر التوتر والقلق، ويؤدى إلى تنشيط المناعة النفسية والمناعة الجسمية، اللتين تجعلان الإنسان نشيطا متمتعا بصحة نفسية وصحة جسمية وتحميانه من الأمراض والاضطرابات .

وأشار فريق ثان إلى ما تقدمه أماكن العبادة من دعم نفسى واجتماعى للمترددين عليها يشعرهم بالأمن والطمأنينة والرضا بالحياة، ويشعرهم بالسعادة والصحة النفسية، ويحميهم من الأمراض والاضطرابات النفسية . أما الفريق الثالث فيذهب إلى أن الإيمان بالله يجعل للإنسان هدفاً يسعى إلى تحقيقه مما يعطى لحياته معنى أو قيمة تدفعه للمحافظة على حياته، ويحميه من الأمراض السيكوسوماتية والاضطرابات النفسية. وإدراك الإنسان أن حياته لها قيمة أو معنى من أهم مكونات السعادة والصحة النفسية [١٩] فقد أشارت الدراسات إلى أن الأشخاص السعداء يجدون لحياتهم قيمة ولوجودهم معنى لا يجده غير السعداء (Argyle & Beit -Hallahmi, 1975). وفى ذلك يقول جوردون البورت

---

(١٩) لمزيد من المعلومات عن علاقة الهدف فى الحياة والصحة النفسية ارجع إلى الفصل السادس .

G. Allport « عندما نقارن بين شخصين أحدهما متدين والثانى غير متدين سوف نجد أن الأول يوجهه دينه إلى أهداف فى الحياة لها قيمة، أما الثانى فينغمس فى الشهوات، ويندفع إلى تحقيق أهداف وقتية لا تشعره بالقيمة، ولا يجد لحياته معنى. وهذا فى حد ذاته مبرراً كافياً لأن يكون لكل إنسان دين يؤمن به من أجل صحته النفسية » (Dicapro, 1976) .

ومع اختلاف التفسيرات الثلاثة حول علاقة اللجوء إلى الله بالسعادة والصحة النفسية فإنها تفسيرات متكاملة وليست متناقضة، يجمعها أن الإنسان صاحب الدين يستمد هدف حياته من الدين الذى يؤمن به. فمن له دين له هدف فى الحياة، وتزداد قيمة هذا الهدف بعظمة الدين وما يدعو إليه من مبادئ سامية وقيم عالية وأخلاق فاضلة. فالدين - كما يقول الدكتور محمد عبدالله دراز - وضع إلهى يرشد إلى الحق فى الاعتقاد وإلى الخير فى السلوك والمعاملات (دراز، ١٩٨٢ : ٣) فهو الغذاء الواقى لقوى النفس والمداد الخالد لحيويتها ولا توجد على وجه الأرض قوة تكافئ قوة الدين أو تدانيها فى كفالة احترام القانون وضمان تماسك المجتمع واستقراره (دراز ١٩٨٢ : ٩٨) . ويتفق كثير من علماء النفس والطب النفسى على أن تنمية المعتقدات الروحية واللجوء إلى الله من أهم عوامل الشفاء من الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية . فالعلاقة قوية بين الدين والعلاج النفسى (Bhugre, 1997) .

تلخيص

تنمية البُعْد الروحى فى الصحة النفسية عن طريق اللجوء إلى الله فى العبادة والالتزام بما أمر به من طاعات، والابتعاد عما نهى عنه. ولجوء الإنسان إلى الله يجعله فى معية الله فيشعر بالأمن والطمأنينة .

ويقوم اللجوء إلى الله على معرفة الله ومعرفة أوامره ونواهيه، فمن عرف الله وآمن به فهو مِنَ المؤمنين. ومَنْ عرف الله وحرف هذه المعرفة فهو من المغضوب عليهم. ومن لم يعرف الله فهو من الضالين .

والإسلام هو الدين الخاتم الذى حفظه الله من التحريف، وانتظم شئون الحياة الدنيا فى كل زمان ومكان، ودعا إلى الفضائل ونهى عن الرذائل مما يجعله بحق منهجا فى الصحة النفسية، من عمل به لا يضل ولا يشقى ومَنْ أعرض عنه فإن له معيشة ضنكا .

وقد جعل الله اللجوء إليه فى الإسلام سهلاً ميسوراً لكل إنسان، وفتح بابه لكل من يسأله، وبسط يده لكل من يلجأ إليه، فى العبادات والمعاملات، فى السراء والضراء، بالليل

والنهار فهو سبحانه الغنى ونحن الفقراء إليه، وهو القوى ونحن الضعفاء. من هنا كان الإنسان فى حاجة إلى اللجوء إلى الله .

ويدفع الإنسان إلى اللجوء إلى الله عدة دوافع من أهمها: حب الله وحب رسوله، وشكر الله على نعمه التى لا تحصى، والرغبة فى الحصول على ما نريد فهو سبحانه بيده الخير وهو على كل شىء قدير، والخوف من الله شديد العقاب والرضا بقضاء الله وقدره عند المصيبة.

واللجوء إلى الله فى السراء والضراء ينشط المناعة النفسية والجسمية التى تنمى الصحة النفسية والجسمية، وتحمى من الانحرافات والأمراض، وتساعد فى سرعة الشفاء من الأمراض وفى التخلص من الانحرافات والأخطاء والهموم. وأصبح كثير من المرشدين والمعالجين النفسيين يشجعون عملاءهم على اللجوء إلى الله لتخفيف توتراتهم وقلقهم من خلال الوجود مع الله والركون إليه ﴿ **ألا بذكر الله تطمئن القلوب** ﴾ .

التطبيقات

يهدف هذا الفصل إلى تعريف القارئ بالبُعْد الروحى فى الصحة النفسية ومسئولياته فى تنميته. وتتلخص الدروس المستفادة من هذه المعرفة فى الآتى :

١ – احرص على أن تكون مع الله حتى يكون الله معك فتنعم بالصحة النفسية والسعادة فى الدنيا .

٢ – اتبع فى اللجوء إلى الله المنهج الإسلامى فالإسلام هو الدين الخاتم الذى حفظه الله بحفظ كتابه وسنة رسوله، وهو الدين الذى جعل اللجوء إلى الله مباشرة دون واسطة أو وسيلة.

٣ – احترم الأديان الأخرى التى تدعو إلى الفضائل وتنهى عن الرذائل وليكن شعارك «**لكم دينكم ولى الدين**» فكلها تدعو إلى تنمية البعد الروحى من خلال اللجوء إلى الله .

٤ – التزم بما يأمر به الإسلام فى المعاملات والعبادات تكن حسن الخلق وتتحقق لك الصحة النفسية فى أبعادها : الجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية. فالإسلام دين ودنيا يأمر بالمعروف وينهى عن المنكر .

٥ – ليكن الله ورسوله أحب إليك ممن سواهما. فإن نجحت فى ذلك فسوف تكون من عباد الرحمن السعداء فى الدنيا والآخرة، ويكون لجوؤك إلى الله لجوء محبة ورضا فيحبك الله ويرضى عنك .

٦ - إلجأ إلى الله فى السراء لجوء شكر على نعمائه وفى الضراء لجوء صبر ورضا بقضائه وقدره تكن من أسعد الناس فى الدنيا والآخرة، فلا يأخذك الغرور فى النجاح ولا يسيطر عليك الجزع واليأس فى الفشل والإحباط «فكل من عند الله» .

٧ - إلجأ إلى الله عند الحاجة إلى أى شيء فى أمور الدنيا واستخر ربك عند الاختيار واتخاذ القرار، فالله وحده قاضى الحاجات، وهو العليم الخبير الذى نُفَوِّض الأمر إليه ونتوكل عليه ونرضى بقضائه خيره وشره فنسعد فى الدنيا والآخرة .

٨ - إلجأ إلى الله عند الخطأ وارتكاب الذنوب، ولا تقنط من رحمته، فهو الغفور الرحيم الذى يفرح بتوبة عبده المخطئ، والذى يغفر الذنوب جميعا. فالتائب من الذنب كمن لا ذنب له.



المراجع العربية

١ – إبراهيم، عبدالستار (١٩٩٤)، **العلاج النفسى السلوكى المعرفى الحديث**. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.

٢ – ابن أبى الدنيا، عبدالله بن محمد بن عبيد (١٩٨٧) **محاسبة النفس**. تحقيق مجدى السيد إبراهيم، القاهرة : مكتبة القرآن.

٣ – ابن الجوزى، أبو الفرج (ب ت) **صيد الخاطر**. بيروت : دار الكتب العلمية.

٤ – ابن القيم ، أبو عبدالله محمد بن أبى بكر (١٩٩٦أ) **مدارج السالكين**. (ج١) تحقيق عماد عامر. القاهرة : دار الحديث.

٥ – ابن القيم، أبو عبدالله محمد بن أبى بكر (١٩٩٦ ب) **مدارج السالكين** (ج ٢) تحقيق عماد عامر. القاهرة: دار الحديث.

٦ – ابن القيم، أبو عبدالله محمد بن أبى بكر (١٩٩٦ ج) **مدرارج السالكين**. (ج ٣) تحقيق عماد عامر، القاهرة : دار الحديث.

٧ – ابن القيم، أبو عبدالله محمد بن أبى بكر (١٩٩٥) **مفتاح دار السعادة**. بيروت : دار الكتب العلمية.

٨ – ابن القيم، أبو عبدالله محمد بن أبى بكر (١٩٨٩) **الفوائد**. بيروت : المكتبة الثقافية.

٩ – ابن القيم، أبو عبدالله محمد بن أبى بكر (١٤٠٣هـ) **رسالة فى أمراض القلوب**. الرياض: دار طيبة.

١٠– ابن القيم، أبو عبدالله محمد بن أبى بكر (١٩٧٩)، **الوابل الصيب من الكلام الطيب**. دمشق: دار البيان.

١١ – ابن القيم، أبو عبدالله محمد بن أبى بكر (١٩٨٤) **زاد الميعاد فى هدى خير العباد** (ج ٣) مراجعة طه عبدالرؤوف طه. القاهرة : مكتبة الحلبى.

١٢ – ابن تيمية، الإمام أحمد (١٩٩٠) **القضاء والقدر**. بيروت: دار الكتاب العربى.

١٣– ابن حزم، على (١٩٦١) . **كتاب الأخلاق والسير**. مجموعة الروائع الإنسانية لانسكو، السلسلة العربية. بيروت: اللجنة الدولية لترجمة الروائع.

١٤- ابن سينا، أبو على الحسين (١٩٥٢) . **أحوال النفس : رسالة فى النفس وبقائها ومعادها** . تحقيق أحمد فؤاد الأهوانى . القاهرة : دار إحياء الكتب العربية .

١٥- ابن مسكويه، على أحمد بن محمد (١٩٧١) . **السعادة فى فلسفة الأخلاق** . القاهرة : مكتبة سيد الطّبجى .

١٦- ابن مسكويه، على أحمد بن محمد . **تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق** . القاهرة : مكتبة صبيح .

١٧- أبو منصور محمد بن أحمد الأزهرى(ب ت) . **تهذيب اللغة** (ج٢) . تحقيق محمد على النجار . القاهرة : الدار المصرية للتأليف والترجمة .

١٨- أرجايل. مايكل (١٩٩٣) . **سيكلوجية السعادة** . ترجمة فيصل عبد القادر يونس . الكويت : عالم المعرفة العدد ١٧٥ .

١٩- الأصفهانى، محمد عبد الله بن محمد بن جعفر (١٩٨١) . **أخلاق النبى** . تحقيق أحمد محمد مرسى . القاهرة : مؤسسة الأهرام .

٢٠- البلخى، أبو زيد أحمد بن سهل . **مصالح الأبدان والأنفس** . مخطوط فى أيا صوفيا رقم ٣٧٤١ فى مكتبة السليمانية، استانبول .

٢١- البنا، الشهيد حسن (١٩٩٢) . **كيف نفهم الإسلام** (ط٢) . الرياض : الروضة للنشر والتوزيع .

٢٢- الخليفة، عمر (١٩٩٩) . ملامح علم النفس فى التراث العربى الإسلامى . **مجلة اتحاد الجامعات العربية**، ٣٦، ٢٧٥- ٣١١ .

٢٣- الدميجى، عبد الله بن عمر (١٤١٧هـ) . **التوكل على الله تعالى** . الرياض : دار الوطن .

٢٤- السدحان، عبدالله بن ناصر (٢٠٠٠) **الترويح وعوامل الانحراف : رؤية شرعية** . الدوحة : كتاب الأمة العدد ٧٤ .

٢٥- السمرقندى، نصر بن محمد إبراهيم (١٩٨٣) . **تنبيه الغافلين** . بيروت : دار الكتب العلمية .

٢٦- الصنيع، صالح إبراهيم (١٩٩٣) **التدين علاج الجريمة** . الرياض : سلسلة الرسائل الجامعية بجامعة الإمام محمد بن سعود .

٢٧- الغزالى، أبو حامد (١٩٨٦) . **كيمياء السعادة**. مجموعة رسائل الإمام الغزالى . بيروت : دار الكتب العلمية .

٢٨- الغزالى، أبو حامد (١٩٨٦) . رسالة **منهاج العارفين**. مجموعة رسائل الإمام الغزالى . بيروت : دار الكتب العلمية .

٢٩- الغزالى، أبو حامد (١٩٨٦) . **التوبة**. من إحياء علوم الدين. القاهرة : دار المعرفة .

٣٠- الغزالى، أبو حامد (١٩٧٥) . **معارج القدس فى مدارج معرفة النفس**. بيروت : دار الآفاق الجديدة .

٣١- الغزالى، أبو حامد (١٩٦٧) . **إحياء علوم الدين**. بيروت : دار المعرفة .

٣٢- الغزالى، محمد (١٩٧٤) . **خلق المسلم**. القاهرة : دار الكتب الحديثة .

٣٣- القرشي، عبد الفتاح (١٩٩٨) . دور المساندة في حماية الكويتيين من أعراض الضغوط النفسية للغزو العراقى . **مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية**.

٣٤- القرضاوى، يوسف (١٩٩٤) . **الوقت فى حياة المسلم**. بيروت : مؤسسة الرسالة .

٣٥- القرضاوى، يوسف (١٩٨٠) . **الحلال والحرام فى الإسلام**(ط ١٣) . بيروت : المكتب الإسلامى .

٣٦- القرنى ، عائض بن عبدالله (١٩٩٨) . **لا تحزن** . القاهرة : مكتبة ابن تيمية .

٣٧- القوصى، عبد العزيز. (١٩٧٥) **أسس الصحة النفسية**. القاهرة : النهضة المصرية .

٣٨- المحاسبى، عبد الله (١٩٨٥) . **رسالة المسترشدين**. حققه عبد الفتاح أبو غدة . حلب : مكتب المطبوعات الإسلامية .

٣٩- المقدسى، أبى عبد الله محمد بن مصلح (١٩٩٦) . **الآداب الشرعية** (ج٣) . تحقيق شعيب الأرنؤوط وعمر القيَّام . بيروت : مؤسسة الرسالة .

٤٠- المقدسى، أحمد عبد الرحمن بن قدامة (١٩٨٣) . **مختصر منهاج القاصدين**. تحقيق شعيب عبد القادر الأرنؤوط . دمشق : دار البيان للنشر .

٤١- المنيجى، محمد بن محمد (١٩٨٦) . **تسلية أهل المصائب**. بيروت : دار الكتب العلمية .

٤٢- الندوى، أبو الحسن (١٩٨٢) . **منهاج الصالحين : عقيدة وسلوك** . القاهرة : دار البشير .

٤٣- النووى، الإمام أبى زكريا يحيى بن شرف (١٩٧٦) . **رياض الصالحين** . دمشق : دار المأمون للتراث .

٤٤- أنيس، إبراهيم (ب ت) . **المعجم الوسيط**، ج١ط٢ . القاهرة : مجمع اللغة العربية .

٤٥- باترسون، س. هـ(١٩٩٠) . **نظريات الإرشاد والعلاج النفسى** (ج ٢) ترجمة د. حامد عبد العزيز الفقى . الكويت : دار القلم .

٤٦- بدرى، مالك (١٩٨٩) . **مشكلة أخصائيى النفس المسلمين** . ترجمة منى كنتباى القاهرة : شركة الفارابى للنشر والتوزيع .

٤٧- بدرى، مالك (١٩٧٨) . ما هو الدور النفسى الروحى للإسلام لمساعدة من يدمنون الخمر من المسلمين. الرياض : **ندوة علم النفس جامعة الرياض** .

٤٨- بكور، جابر دسوقى عبد الرحمن (ب ت) . **حياة المؤمن اليومية** . القاهرة .

٤٩- دراز، محمد عبد الله (١٩٨٢) . **الدين : بحوث ممهدة لدراسة تاريخ الأديان** . الكويت : دار القلم .

٥٠- ربيع، محمد شحاتة (١٩٩٥) . **التراث النفسى عند علماء المسلمين** . الإسكندرية : المطبعة الجامعية .

٥١- سرسك، فائق عمر (١٩٩٥) . **الجامع الميسر فى صفوة علوم الدين** . الخبر : دار ابن عفان .

٥٢- شحاتة، حسين حسين (٢٠٠٠) **الرزق بين بركة الطاعات ومحق السيئات** . القاهرة : دار النشر للجامعات .

٥٣- شحاتة، حسين حسين (١٩٩٩) **محاسبة النفس** . القاهرة : دار البشير للنشر والتوزيع .

٥٤- طاهر، حسين محمد على، والموسوى، محمد صادق (١٩٩٥) . **الصحة النفسية من الإغريق إلى العصر الحديث** . الكويت : مطابع الألفين .

٥٥- عبد الباقى، محمد فؤاد (١٩٧٧) . **اللؤلؤ والمرجان فيما اتفق عليه الشيخان** . الكويت : وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية رقم ٨ من سلسلة التراث الإسلامى .

٥٦- عبد الخالق، أحمد محمد (١٩٩٨) . **الصدمة النفسية**. الكويت : مطبوعات جامعة الكويت .

٥٧- عبيد، الشيخ منصور الرفاعى (١٩٨٩) . **الإسلام وصحة الإنسان**. القاهرة : المجلس الأعلى للشئون الإسلامية .

٥٨- عمارة، محمد (١٩٨٨) . **الإمام محمد عبده**. القاهرة : دار الشروق .

٥٩- عمر، ماهر محمود (١٩٩٩) . **الإرشاد النفسى المدرسى** (ط٢) ميتشجان : أكاديمية ميتشجان للدراسات النفسية .

٦٠- عودة محمد ومرسى، كمال إبراهيم، (٢٠٠٠) **الصحة النفسية فى ضوء الإسلام وعلم النفس**. الكويت : دار القلم .

٦١- غبارى، محمد سلامة (١٩٩١) . **العلاج الإسلامى للحالات الفردية**. ندوة التأصيل الإسلامى للخدمة الاجتماعية . القاهرة .

٦٢- فروم، إريك (١٩٧٧) . **الدين والتحليل النفسى**. ترجمة فؤاد كامل. القاهرة : مكتبة غريب .

٦٣- قطب، سيد (١٩٩٣) . **العدالة الاجتماعية فى الإسلام** (ط ١٣) . القاهرة : دار الشروق .

٦٤- كارنيجى، دايل (١٩٨٧) . **دع القلق وابدأ الحياة** (ترجمة) بيروت : دار مكتبة الهلال .

٦٥- كرزون، أنس أحمد (١٩٩٧) . **منهاج الإسلام فى تزكية النفس** (ج١) الرياض : دار ابن حزم .

٦٦- كرزون، أنس أحمد (١٩٩٧أ) . **منهاج الإسلام فى تزكية النفوس** (ج٢) الرياض : دار ابن حزم .

٦٧- مخلوف، الشيخ حسين محمد (١٩٨٧) . **صفوة البيان لمعانى القرآن الكريم** (ط٣) الكويت : وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية .

٦٨- مرسى، كمال إبراهيم (١٩٩٩) . التأصيل الإسلامى للإرشاد والعلاج النفسى لاضطرابات ما بعد الصدمة. **المجلة التربوية بجامعة الكويت**، العدد ٥٠، ١٠٣ - ١٣٩ .

٦٩- مرسى، كمال إبراهيم (١٩٩٩أ) . **مرجع فى علم التخلف العقلى**. القاهرة : دار النشر للجامعات .

٧٠- مرسى، كمال إبراهيم (١٩٩٦) . **العلاقة الزوجية والصحة النفسية**. الكويت : دارالقلم .

٧١- مرسى، كمال إبراهيم (١٩٩٥) . **المدخل إلى علم الصحة النفسية** (ط٢) الكويت : دار القلم .

٧٢- مرسى، كمال إبراهيم (١٩٨٩) . تنمية الصحة النفسية . **مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية جامعة الكويت**، ٦ (١٤) ٣٢٥ - ٣٦٣ .

٧٣- مرسى . كمال إبراهيم (١٩٨٥) . سيكلوجية العدوان . **مجلة العلوم الاجتماعية جامعة الكويت**، ١٣ (٢) ٤٥ - ٦٤ .

٧٤- مليكه، لويس كامل (١٩٩٠) . **التحليل النفسى والمنهج الإنسانى فى العلاج النفسى**. القاهرة : النهضة المصرية .

٧٥- نجاتى، محمد عثمان (١٩٨٠) . **القرآن وعلم النفس**. القاهرة : دار الشروق .

٧٦- نجاتى، محمد عثمان (١٩٨٤) . مفهوم الصحة النفسية فى القرآن الكريم والحديث الشريف . **نشرة الطب الإسلامى** ، ٣(٥) ٥٠٧ -٥١٨ .

٧٧- نجاتى، محمد عثمان (١٩٨٩) . **الحديث النبوى وعلم النفس**. القاهرة : دار الشروق .

٧٨- نوح، سيد محمد (١٩٩٨) . **توجيهات نبوية على الطريق**. المنصورة : دار اليقين .

٧٩- وجدى، محمد فريد (ب ت) . **دائرة معارف القرن العشرين**. م٥ ط ٣ بيروت : دار المعرفة .

○○○

المراجع الأجنبية

- Akhter, S.& Kramer, S.(1999) **Brothers and Sisters.** London : The Eurospan Group .

- American Academy of physical Education (1984) **Exercise and health.** Champaign, 111: Human Kinetics lnc.

- Ammar, S. (1985) **The role of physician to consolidate the Islamic Values during his duty in Tunisia.** First International Congress, (WIAMH) Cairo. pp.41-44.

- Apter, M.J. (1984) Revrsal theory and personality : A review. **Journal of Research in personality**; 18, 265-288 .

- Argyle, Michael (1989) **The Psychology of happiness.** N.Y: Routledge.

- Argyle, M. & Beit - Hallahmi, B. (1975) **The Social psychology of religion.** London: Routledge and Kegan Paul .

- Baasher, T.A. (1985) **The meaning of mental health.** First of International congress, (WIAMH) pp. 12-7 .

- Badura, B. (1984) Life - style and health : Some remarks on different view points. **Social Science and Medicine**, 19:341 - 347 .

- Berkman, L. F & Syme, S.L. (1979) Socail networks host resistence and mortality. **American Journal of Epidemiology,** 109: 186 - 204 .

- Bhurga, D. (1997) **Psychiatry and religion**. London : Routledge.

- Bou El- Azayem, G. Suef, M. (1985) **Comparative evaluation of the voluntary treatment of opium dependents.** World Islamic Association for Mental Health (WIAMH) Cairo.

- Bozoian, S. Rejeski, W. ; McAuley, E. (1994) self efficacy influences feeling states associated with acute exercise. **J. Sport Exercise Psychol.**

16,326- 333 .

- Brodsky, S.L. (1988) **The psychology of adjustment and well - being.** London : Holt and Winston lnc .

- Chesser, E (1956) **The sexual, marital and family relationships of english women.** London: Hutchinson.

- Cobb, S. (1976) Social Support as a moderator of life stress. **Psychosomatic Medicine,** 38 : 300 - 314 .

- Cohen, S. & Hoberman, H.M. (1982) Positive events and life events as buffers of life change stress. **Journal of Applied Social Psychology,** 13: 99 - 125.

- Colvin, C.R. & Block, J. (1994) Do positive illusions foster mental health. **psychol Bull.** 116, 3-20.

- Dicaprio, N.S. (1976) **The good life models for a health personality.** New Jersy : Prentic - Hall.

- Dwyer, Diana (1999) **lnterpersonal relationships.** London : Routledge.

- Ellis, A. (1991) using RET effectively. ln **Rational - Emotive Therapy effectively.** Edited by M.E. Berard. New York : Plenum Press, pp. 1-33 .

- Ellis, A & Becher, I. (1982) **A guide to personal happiness.** California : Wilshire.

- Epstien, A. (1993) **How to be happier day by day.** Toronto : Penguin.

- Everly, G. & Lating, J.M. (1995) **Psychotraumatology.** New York : Plenum Press.

- Fordyce, M. D. (1977) Develapment of program to increase personal happiness. **Journal of Counseling psychology,** 24, 511-521.

- Freedman, J.L. (1978) **Happy People.** New York : Harcourt.

- Gauvin, L. & Spence, J.C. (1996) Physical activity and psychological well

being : Knowledge base, Current Issues and Caveats. **Nutrition Review** vol. 54 (4) 853 - 865 .

- Gorin, S.N. & Weirich, T.W. (1995) Innovation use: Performance assessment in a Community mental health center. **Human Relations,** Vol 48 (12) 1427 - 1453 .
- Greco, M. (1999) **Illness as work of thought.** London : Routledge .
- Hinde, R. (1999) **Why Gods Persist? : A Scientific approach to religion.** London : Routledge .
- Hoffman, N.S. (1977) **A new world of health.** New York: Hill .
- Johns, E.B. (1976) Sutton, W.C. & Cooly, B.A. **Health for effective living** (6th ed.) .New York: Mc Graw Hill Co.
- Kamman, R. & Flett, R. (1983) Affectometer 2: A scale to measure current level of general happiness. **Australian J. of psychol**. 35, 259 - 265.
- London. A.E. (1993) A prescription for mental health care. **Best's Review.** June 28 - 29.
- Lynch, J.J. (1977). **The broken heart.** New York : Basic Books, .
- Martinsen, E.W. Stephens, T. (1994). Exercise and mental health in clinical and free - living populations . In Dishman R.K. (ed). **Advances in exercise adherence** : Human Kintics Champaign. pp 55-72 .
- Maslow, A. H. (1970). **Motivation and personality** (2nd ed). New York: Harper & Row publ.
- Maultshy, M. C. (1975). **Help yourself to happiness.** New York : Institute for rational living.
- Miley, Willam M. (1999) **The pschology of well being**. London : The Eurospan Grap .
- Numnally, Jr. C. (1961) **Popular Conciptions of mental health.** N.Y.:

Holt Publ.

- Okun, M. A., Stock, W.A., Haring, M.J. & Witten R.A. (1984). Health and subjective well - being : A meta - analysis . **Internatianal Journal of Aging and Human Development,** 19 : 111-132 .

- Parens, H. & Kramer, S. (1993) **Prevention in mental health.** London: Jason Aronson Inc.

- Peale, N. V. (1952). **The power of positive thinking.** London : Holt Publ.

- Pearsall, P. (1990). **The power of the family**. New York : Doubleday Dell Publ.

- Pearsall, P. (1987) **Super immunity**. New York : Doubleday Dell Publ.

- Petruzzello, S. J., Lander, D.M, & Hatfield, B.D. (1991). Ameta - analysis on the anxiety reducing effects of acute and chronic exercise. **Sport Med.** 11, 143 - 182 .

- Quarrich, G. (1989). **Our sweetest hours : Recreation and the mental state of absorption**. London : Mc Forland Co.

- Rejeski W., Gauvin, L.; Hobsen, M.; & Norris, J. (1995). Effects of baseline responses in task feelings and duration of physical activity on exercise induced feeling state. **Health psychol.** 14, 350 - 359 .

- Rejeski, W. Thompson, A.; & Brubaker, P. (1992). Acute exercise : Buffering psychosocial stress responses in women. **Health Psychol.** 11, 355 - 362 .

- Roche, M. (1989). Lived time, leisure and retirement . In T. Winnifrith and C. Barrett. **The phylosophy of leisure time**. London : Macmillan Press. PP. 54-74.

- Sayer, S. (1989). Work, leisure and human needs. In T. Winnifrith and C. Barrett. **The phylosophy of leisure time**. London : Macmillan Press. pp 34 - 53 .

- Sharif, M. (1985) **Tahjjad (pre - dawn prayers) therapy in depression illness.** First International Congress, (WIAMH) pp 47 - 50 .

- Suinn, R.M. (1982) Intervension with type A behavior . **Journal of consulting and clinical psychology**. 50 : 797- 803 .

- Thayer, R.E., Newman, J.R. & Mc Clain, T.M. (1994) Self - regulation and reducing tension. **J. Pers. Soc. Psychol.** 67, 910 - 925 .

- Trent, D. & Reed, C. (1992) **Promotion of mental health.** (Vol : 2.) Sydny : Averbury Press.

- Trent, D. (1991) **Promotion of mental health** (vol : 1) . Sydny : Averbury Press.

- Vinmifrith, T. & Barrett, C. (1989) **The philosophy of leisure.** London : Macmillan Press.



هذا الكتاب

إن تنمية الصحة النفسية أهم أهداف علم الصحة النفسية، ورغم أن علماء النفس فى الغرب قد ألَّفوا فيه الكتب العديدة، وأجروا البحوث الكثيرة، ووضعوا البرامج فى تنمية الصحة النفسية، وأنشأوا المراكز المتخصصة فى ذلك، فلا تزال كتابات علماء النفس العرب فى هذا المجال قليلة، مقارنة بكتاباتهم عن المشكلات والانحرافات النفسية والعلاج النفسى.

ويرى المؤلف أنه قد آن الأوان فى الصحة النفسية أن تتحول من التركيز على الانحرافات النفسية إلى التركيز على تنمية الصحة النفسية حتى نُصحح فكرة الناس عن علم النفس، ونُوظفه بشكل أفضل فى تنمية الإنسان السوى وتقوية صحته النفسية، وذلك من خلال إرشاده إلى طريق الحياة الفاضلة، وحثه على السير فيه، والتحلى بحسن الخُلُق الذى يجعله فى سلام مع النفس، ووئام مع الناس، وفى قرب من الله، فيسعد فى الدنيا والآخرة.

وأقام المؤلف فكرة «تنمية الصحة النفسية» على مبدأين أساسيين:

المبدأ الأول: إن كل إنسان بالغ عاقل مسئول عن تنمية صحته النفسية، لأن الصحة النفسية تُكتسب بإرادة الإنسان فى تزكية نفسه.

المبدأ الثانى: إن كل إنسان مسئول عن تنمية الصحة النفسية لمن وُلّى هو أمره، لأن الولىّ راع ومسئول عن رعيته فى تنمية صحتهم النفسية.

واتبع المؤلف فى إعداد هذا الكتاب **منهج التأصيل الإسلامى لعلم النفس**، وهو منهج فى البحث والتأليف يهدف إلى تأسيس علم نفس حديث فى المجتمعات الإسلامية مرتبط بثقافة هذه المجتمعات ومعتقداتها، وقد اكتسب هذا المنهج شرعيته من الدراسات فى علم النفس عبر الثقافات أو الحضارات، والتى أشارت إلى أن تفسير سلوك الإنسان والتنبؤ به والتحكم فيه يختلف من ثقافة إلى أخرى. فعلم النفس علم ثقافى وليس علما محايداً.

وقد جمع المؤلف بين المعارف النفسية فى القرآن الكريم والسنة الشريفة والمعارف النفسية التى خلَّفها علماء النفس قديماً وحديثاً مما أثرى مناقشاته حول موضوع السعادة وتنمية الصحة النفسية.

الناشر



دار النشر للجامعات - مصر

ص.ب ١٣٠ محمد فريد ١١٥١٨ - القاهرة - تليفاكس: ٢٦١٣١٦٠